GIMNASIO ALTO NIVEL VS. GIMNASIO DE BARRIO VS. EJERCICIO EN CASA

Profeco

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

Ruta segura y directa a la cima

¡DOMINA LA CUESTA DE ENERO!

- Método para ordenar tus finanzas
- Tips de ahorro duradero
- Inventarios del hogar
- Guía de casas de empeño

GRATIS
¡Póster desprendible!
Guía infalible para empezar a correr

El Laboratorio Profeco analiza:

LICUADORAS 30 MODELOS

¿El precio equivale a calidad?

Los Simpson, consumidores

LA PSICOLOGÍA DEL ENGAÑO

Tecnología Doméstica Profeco

Barato y efectivo ungüento para resfriados

Enero de 2010 Núm. 395 $25

7 509997 078342 00395

Exhibir hasta el 31 de enero ISSN 0185-8874

Estás a 5 clics de desahogar tu queja

¡CONCILIANET SIGUE CRECIENDO!

Profeco

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, **vía Internet**, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

cero
- Filas
- Espera
- Papel

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Concilianet

Estos son los 10 proveedores que ya concilian en línea:

AeroMexico · hp · gasNatural · Office Depot · volaris · Mixup · Sanborns · Sears · mercado Libre · telcel

Vivir Mejor

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡PÁSELE, PÁSELE, PÁSELE!
ASÍ ES AMIGO, ASÍ ES AMIGA DON TRACALA. EL ÚNICO COMERCIANTE CON ALMA DE ALTRUISTA
LES, RECIBE SUS ARTÍCULOS DE LUJO Y LES PRESTA DINERO...
... A MUY, PERO MUUUY BAJOS INTERESES, INTERESES PEQUEÑITOS
CHIQUITITOS, MIRRUÑAS, PICKY-TICKY, MICKY...
¿CUANTO ME PRESTA POR ESTOS REGALOS NAVIDEÑOS?
¡DIJE QUE SÓLO PRESTO POR ARTÍCULOS DE LUJO!
¡PERO UD. ME VENDIÓ TODO!
¡Y ADEMÁS ME DIJO QUE ERAN PUROS ARTÍCULOS DE LUJO!
Y SÍ SON... PERO ARTÍCULOS DE LUJO DEL 2009
POR EJEMPLO: ESTE BLUE-RAY... ¡UUUUH! AHORITA ES COMO UN CASET BETAMAX
¡LE PUEDO PRESTAR, POR ESTO, CINCUENTA PESOTES!
UY, Y ESTE ROCKBAND DE THE BEATLES YA ESTÁN DESCONTINUADOS... AHORA TENGO EL DE LOS BEE GEE'S
CREO QUE QUIQUE NO ES MUY "FANS" DE LOS BEE GEE'S
¡OUCH!
@☆€:..
TRINO

SUMARIO

Enero
de 2010
Núm. 395

6→ **YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz...

9→ **CONTENIDO NETO**
El mundo del consumo gira en esta sección

30→ **DIVÁN DE FINANZAS**
Te presentamos una nueva sección, en la que los expertos resuelven tus dudas financieras

32→ **PLATILLO SABIO PROFECO**
Dos recetas nutritivas, deliciosas y a buen precio para empezar sanamente el año

34→ **SALUD Y NUTRICIÓN**
Las nueces, almendras y demás frutos secos son más saludables de lo que crees

36→ **DIVÁN DE NUTRICIÓN**
Nuestra experta responderá tus dudas para tener una mejor alimentación

38→ **FINANZAS PERSONALES**
Te presentamos cuatro estrategias para que tu cuesta de enero sea lo más suave posible

56→ **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Analizamos 30 licuadoras y te decimos cuál es la que mejor mezcla calidad y precio

64→ **COMIENZA A CORRER**
¿Quieres empezar el año con una vida más saludable? Levántate del sillón y empieza a entrenar

66→ **QUÉ HACER EN CASO DE DESASTRE**
Nuestro país está expuesto a varios fenómenos naturales que pueden causar catástrofes. Prepárate para que no te tomen por sorpresa

74→ **VIVE MÉXICO**
Campeche es un destino poco explorado, pero con encanto y atractivos inigualables

78→ **SERVICIOS A BORDO**
Los canales que Profeco pone a tu disposición

80→ **EL TURNO DE**
Héctor Suárez Gomís. Actor, conductor y bloguero que no tiene un pelo de tonto a la hora de consumir

Paso a paso, te enseñamos a correr...
PÓSTER DESPRENDIBLE

Paga nuestros servicios por Internet

MULTIP@GOS

Profeco

Ya puedes pagar en línea los siguientes servicios: calibración de instrumentos de medición, asesoría sobre el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas, copias certificadas, suscripciones e inserciones en la **Revista del Consumidor**, lista del Registro Público de Consumidores y listas históricas del Quién es Quién en los Precios.

Foto DeclanTM

Paso 1 Ingresa como usuario del sistema

Paso 2 Registra los datos del cliente

Paso 3 Selecciona el servicio que deseas

Paso 4 Realiza tu pago y recibe confirmación electrónica

Paso 5 Recibe tu bien o servicio

Profeco MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx

A cualquier hora y en cualquier lugar, realiza tus pagos de forma confiable y segura.

Encuéntranos en pagos.profeco.gob.mx

Vivir Mejor

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
María José Flores, Elizabeth Barrera

Colaboradores
Trino, Leticia Huerta, Sara Velázquez, Ágata Székely, Fátima Escobar, Martha Bolaños, Tania Negrete, Rafael Muñoz, MarTe

Ilustradores
Francisco González y García, Gerardo Terán, Oldemar

Fotógrafos
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón, Héctor Barrera, Olga Laris

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

CAMPAMENTO 2010

Lo más fácil de imaginar es el año, cualquier año, como un camino recto. Estamos pisando y cruzando la línea de salida, el momento en el que se cruzan sensaciones con distinto sentido: las felicitaciones, los propósitos y los buenos deseos de un arranque en limpio, contra la perspectiva de que toca sudar, de que la ruta va de subida, y fuerte. La famosa cuesta de enero, la que nadie imagina, sino siente.

En las semanas que vienen, solemos vernos obligados a ajustar de manera drástica nuestro presupuesto para poder afrontar el pago de deudas, impuestos y gastos del día a día. Vivimos una suerte de régimen especial en el que nos imponemos recortes y maromas para ingresar más dinero. Es todo un ejercicio de imaginación y creatividad para nuestras familias que, creemos, deberíamos aprovechar más allá de la temporada como enseñanza de disciplina, de "condición física" para todo el año. Aquí va el símil deportivo: antes de que empiece la competición en forma, los equipos de futbol americano se concentran en campamentos para pasar jornadas de pruebas físicas durísimas; se dan palizas perfectamente programadas con miras a forjar una fortaleza que debe durar la temporada entera.

Quizás con algo parecido en mente nos pusimos a dilucidar lo que un reportaje sobre la cuesta de enero debería aportar. Decidimos tomar a la urgencia como el momento perfecto para poner en práctica métodos de saneamiento financiero y de ahorro que sirven para toda la vida. No hay consumo inteligente sin orden en las finanzas, está claro. La temporada que viene será dura, quién puede negarlo. Si ahora no adquirimos buenos hábitos de consumidor, ¿cuándo lo haremos?

Ojalá estés con nosotros un año más. Nos esforzamos para eso.

Los favoritos de los editores

"Lo que Los Simpson nos enseñan sobre consumo". Página 20
¿En verdad se puede hacer otra alabanza más o interpretación sesuda sobre una serie animada de televisión que ha sido tema de chácharA durante 20 años? Y sí... se puede, con un punto de vista de consumo y buena pluma –aunque en realidad, en este artículo casi no hay alabanzas de fan ni previsible exceso de seso.

"Deja el sillón y comienza a correr". Página 64
Para gente que cuando le da ganas de hacer ejercicio simplemente se acuesta en la cama a esperar que pasen, una explicación elocuente y gráfica de que la salud no es sólo un efecto feliz en el cuerpo de los deportistas.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

En sintonía con el consumo inteligente

ESCÚCHANOS CON ATENCIÓN...

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
RADIO

en

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Todos los martes de 20:00 a 20:30 h, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

¡El consumo inteligente está cada vez más cerca de ti, sólo nos tienes que sintonizar!

Recuerda: la Revista del Consumidor Radio llega a ABC, todos los martes a las 20:00 h, en el 760 AM.

Vivir Mejor

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF.
¡Escribe ya y cuéntanos tus experiencias!

Ojo: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedarán protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos contactarte.

DEFENSA DE LO OXO-BIODEGRADABLE

Agradecemos la oportunidad de ejercer nuestro derecho de réplica al artículo publicado en el mes de noviembre ("La bolsa o la vida", pp. 28 y 29, número 393) acerca de la tecnología oxo-biodegradable. En él, el ingeniero Eduardo de la Tijera es señalado como experto, pero demuestra su falta de conocimiento acerca del tema.

Somos un grupo formado por empresas que representan en México a fabricantes de aditivos oxo-biodegradables reconocidos en el mundo, quienes buscan orientar y mostrar las noblezas de esta tecnología al mercado mexicano. Nos hemos organizado para participar en la elaboración de la norma que regule el uso de la tecnología oxo-biodegradable, y brindamos apoyo técnico para la difusión del uso de esta tecnología.

Al reunir a empresas como Willow Ridge Plastics, Wells Plastics, Symphony, EPI y Phoenix, se ha creado una asociación civil llamada ALOX (Asociación Latino-americana de Oxo-biodegradables, A.C.) Actualmente estamos trabajando con el CNCP (Centro de Normalización y Certificación de Productos) para el desarrollo de la Norma NMX. Además, formamos parte de la mesa de trabajo convocada por la Semarnat y el Instituto de Ciencia y Tecnología del DF para elaborar una norma local junto a los fabricantes y transformadores, los cuales aportarán sus desarrollos y experiencia.

Generalmente, la degradación –en todo método, incluyendo la oxo-biodegradación– se efectúa en tres fases:

1 La película es expuesta a los rayos UV, lo cual inicia la degradación.

2 Con temperatura, la película pierde sus propiedades físicas y comienza a reducirse en tamaño y peso; comienza el rompimiento, cada vez más pequeño.

3 Interviene el oxígeno, por el cual se oxidan las cadenas moleculares de la película y sigue reduciendo su tamaño hasta llegar al de la molécula de polvo (gm/mol) y se convierte en alimento de bacterias y micro-organismos. En esta última adquiere un bajo peso molecular comparado con el de la parafina (biomasas) y finalmente se libera como CO_2 y H_2O.

El método de prueba para comprobar la oxo-biodegradabilidad es la Norma Internacional ASTM 6954-04. Existen estudios realizados que comprueban que utilizar los aditivos oxo-biodegradables no daña el medio ambiente. Se están marcando ventajas en el uso de los aditivos oxo-biodegradables:

1 Se usa agua para regar la materia prima.

2 Los biodegradables generan metano y éste es 23 veces más contaminante que el CO_2 que desprenden los oxo-biodegradables.

3 El oxo-biodegradable es reciclable.

4 México y Latinoamérica no están listos para las compostas.

5 Aumenta un 14% el costo y no un 150%, como los biodegradables.

6 Una solución rentable con costo efectivo a un problema mundial.

7 El más efectivo para la degradación de las bolsas plásticas en el mercado.

8 Valor agregado para el producto.

9 La mejor decisión en el mundo para controlar el problema ambiental en que se han convertido los desechos plásticos.

Por último: ¿qué productos pueden convertirse en oxo-biodegradables? Todos los productos fabricados con resinas convencionales, base PEAD, PEBD, PP Y PS, en procesos de inyección o extrusión.

— Nuestro equipo: Silvestre Montes, Willow Ridge Plastics, presidente. Aldimir Torres, Wells Plastics, secretario. Cristóbal Ruiz, Phoenix, tesorero. Mauricio Yáñez, Symphony, corresponsal. Guillermo Duran, EPI, asociado

A todos nuestros lectores: sólo es necesaria una aclaración. En el listado de ventajas de la tecnología oxo-biodegradable señaladas por ALOX, se muestra una comparación con los llamados "biodegradables". Se hace referencia, creemos, a productos desechables realizados con pulpas vegetales o diversas biomasas. Esto nos indica que, en efecto, existe una fuerte competencia entre diferentes tecnologías para la fabricación de plásticos degradables, lo cual nos parece muy sano en términos de mercado y oferta a los consumidores. Sin embargo, dicha tecnología alterna no es mencionada en el artículo "La bolsa o la vida", cuyo objetivo no era describir esa competencia. En él señalamos que degradar no es necesariamente la solución más ecológica al problema del plástico desechado. Estipulamos que reciclar y reducir nuestro consumo de plástico son acciones urgentes desde el punto de vista del consumo sustentable.

A todos nuestros lectores:

Este es un espacio para compartir experiencias de consumo con otros lectores. **La Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar asesoría para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones **Profeco,** Condusef, Conamed, Cofepris, etcétera), se resuelvan conflictos con proveedores y prestadores de servicios.

MÁS VUELTAS CON LAS BOLSAS

Les felicito por el artículo sobre las bolsas de plástico; sin embargo, me gustaría hacer dos precisiones importantes. Primero, haber escrito acerca de las bolsas verdes de Walmart hasta el final del artículo y en forma tan corta, desde mi punto de vista, no le da al consumidor una idea clara y real del uso de esta bolsa, que como bien se menciona, no es tan verde como nos quieren hacer ver.

Segundo, como fabricante de bolsas de tela (fibras virgenes naturales), me inquietó mucho saber que su recomendación es el uso de las bolsas de rafia, por baratas, resistentes y de producción nacional. Nosotros (empresa 100% mexicana) estamos comercializando en la Comercial Mexicana el símil de las bolsas verdes de Walmart, pero nuestras bolsas son de yute y algodón virgen, lo que las hace resistentes (hasta 20 kg) y baratas.

Mi objetivo es que conozcan las propuestas de la compañía que encabezo y que tengan más opciones para compartir con sus lectores. En dependedeti.com.mx pueden encontrar más información. Saludos y felicidades por el artículo.

— Marco A. Escalona, director general de OP Energía S.A. de C.V.

LO NEGARON TRES VECES

Es la tercera vez que a mí y a un grupo de amigos nos niegan la entrada al antro Ragga, ubicado en Plaza Antara, ciudad de México, porque según los cadeneros "no damos el perfil". Las veces que hemos ido nos han hecho esperar más de dos horas, para finalmente decirnos que no podemos entrar y que los dueños son muy influyentes, de modo que si no nos parecía, podíamos largarnos.

— Allan Santillán Villaseñor

El castigo más grande que puede sufrir un proveedor es quedarse sin clientes. ¡Ya no regreses a ese antro! En ningún lugar pueden seleccionar a la gente para dejarla entrar; eso se llama discriminación pura y dura. No permitas abusos como éste. Llama al Teléfono del Consumidor, 5568 8722 para el Distrito Federal y área metropolitana e inicia una denuncia. Además, te recomendamos que consultes el video y el ejemplar de *Consumán* sobre tus derechos en el antro en revistadelconsumidor.gob.mx. (A la derecha, el semblante de Cadeperro, facineroso noctámbulo.)

Que el Cadeperro no abuse. Revisa tus derechos en el antro en *Consumán* #4.

HIPOTECAN TU TRANQUILIDAD

Durante ocho años tuve tratos con Hipotecaria Su casita, periodo en el que pagué puntualmente, pese a que la mensualidad aumentaba año tras año. Cuando decidí liquidar mi deuda les pedí la carta de saldo insoluto; sin embargo, aunque se trata de un formato simple, tuve que regresarla cinco veces porque tenía errores. Por fin, cuando todo estaba listo para depositar la cantidad que les debía, el trámite se detuvo porque se requería la firma del gerente de la sucursal, quien estaba de vacaciones. Me atendió su suplente, pero él no estaba autorizado para firmar. Me comuniqué con Atención a clientes y me dijeron que hablara al corporativo. Allí me atendió una señorita y me dijo que debía hablar con un tal Andrés Mejia, al cual busqué durante dos días a todas horas, pero sólo obtuve respuesta de una grabadora. Por fin, el día de hoy soy una feliz ex clienta de Hipotecaria Su casita. Aunque el escrito anterior es breve, lo narrado duró diez meses.

— Marcela Valdés

Agradecemos que compartas tu experiencia. En las operaciones a crédito todo proveedor tiene la obligación de informar al consumidor sobre el monto total a pagar, el número y monto de los pagos individuales, los intereses y las comisiones correspondientes, así como entregar al menos de manera bimestral un estado de cuenta. Además, los contratos deben contener una cláusula relacionada al pago anticipado del adeudo; el proveedor no puede negarse a recibir dicho pago y a proporcionarle al consumidor los elementos –como la carta de saldos insolutos– necesarios para realizarlo.

¿Te encuentras en una situación similar? Acude a la delegación Profeco que te corresponde para recibir asesoría. También puedes llamar al Teléfono del Consumidor, 5568 8722 si resides en el Distrito Federal y área metropolitana, o larga distancia sin costo al 01800 468 8722.

PLAZOS Y GARANTÍA

Cuando compras un producto, ¿durante cuánto tiempo debe responsabilizarse la tienda por el producto vendido? Además, ¿está obligada la tienda a servir como vía de contacto con el proveedor para una garantía?

— Carlos (vía "Profeco te lee y escucha", chat que se realiza cada viernes, a las 12:00, en revistadelconsumidor.gob.mx)

La ley no obliga a ninguna tienda a tener un plazo determinado para reponerte un artículo comprado en ella. A lo que sí obliga es que las garantías no pueden ser menores a 60 días, contados a partir de la entrega del bien. Si el fabricante del producto no te da la opción de acudir directamente a sus centros de servicios ante cualquier descompostura, falla o requerimiento de servicio, la tienda está obligada a darte ese servicio. Incluso si se trata de un artículo importado: el importador también tiene la obligación de revisar tu equipo si tiene alguna falla.

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Ponemos mucha atención a todos los comentarios y cuestionamientos que escriben en revistadelconsumidor.gob.mx. Éstos son algunos de ellos. ¡Síganlos enviando, que el diálogo es la mejor forma de estar en contacto con ustedes!

Gabino, sobre "Aprende a leer la tabla nutrimental"
Qué bueno que se toquen estos temas. Es muy importante insistir en la parte nutricional: un niño mal nutrido que se vuelve deportista, por ejemplo, ya no podrá corregir más tarde sus carencias nutricionales. Falta información sobre nutrición incluso a nivel escolar.

Luis, sobre Platillos sin carne
Por favor, enséñennos a deshidratar y rehidratar las verduras, sería un gran ahorro para los bolsillos familiares, ya que así dejaríamos de tirar verduras echadas a perder.

Margarito, sobre Tecnología Doméstica Profeco "Elabora cubrebocas en casa"
Me agradó el artículo y lo publiqué en mi blog para fines educativos. Estoy seguro de que a los alumnos y profesores que visitan mi blog les será de mucha utilidad y lo pondrán en práctica.

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

Expande tu experiencia como lector de la Revista del Consumidor y aprende a consumir inteligentemente con nuestra nueva oferta de contenidos de difusión.

REVISTA DEL CONSUMIDOR ENLÍNEA

TV · WEB CAST · RADIO · PODCAST · iTunes · YouTube

→ **Revista del Consumidor en línea:** **revistadelconsumidor.gob.mx**, nuestro sitio en Internet es el hogar de todos nuestros contenidos. Mira los videos y escucha los programas de radio, intégrate a redes sociales, lee diversas publicaciones impresas (*El Mandado*, *Consumán*...) y participa con comentarios o sugerencias.

→ **Revista del Consumidor Webcast:** Búscalos en YouTube: youtube.com/profecotv. Y, claro, a través de nuestro sitio.

→ **Revista del Consumidor Radio:** un programa semanal femenino de ayuda y servicio. Búscalo sólo a través del sitio.

→ **Revista del Consumidor Podcast:** hemos renovado nuestro podcast oficial. Busca en nuestro sitio reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología, entre otros. Búscalo ya en la tienda de iTunes.

→ **Revista del Consumidor TV:** cápsulas de 2 minutos y medio que cubren el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y la actualidad del consumo. Búscalos en youtube.com/profecotv y en nuestro sitio.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

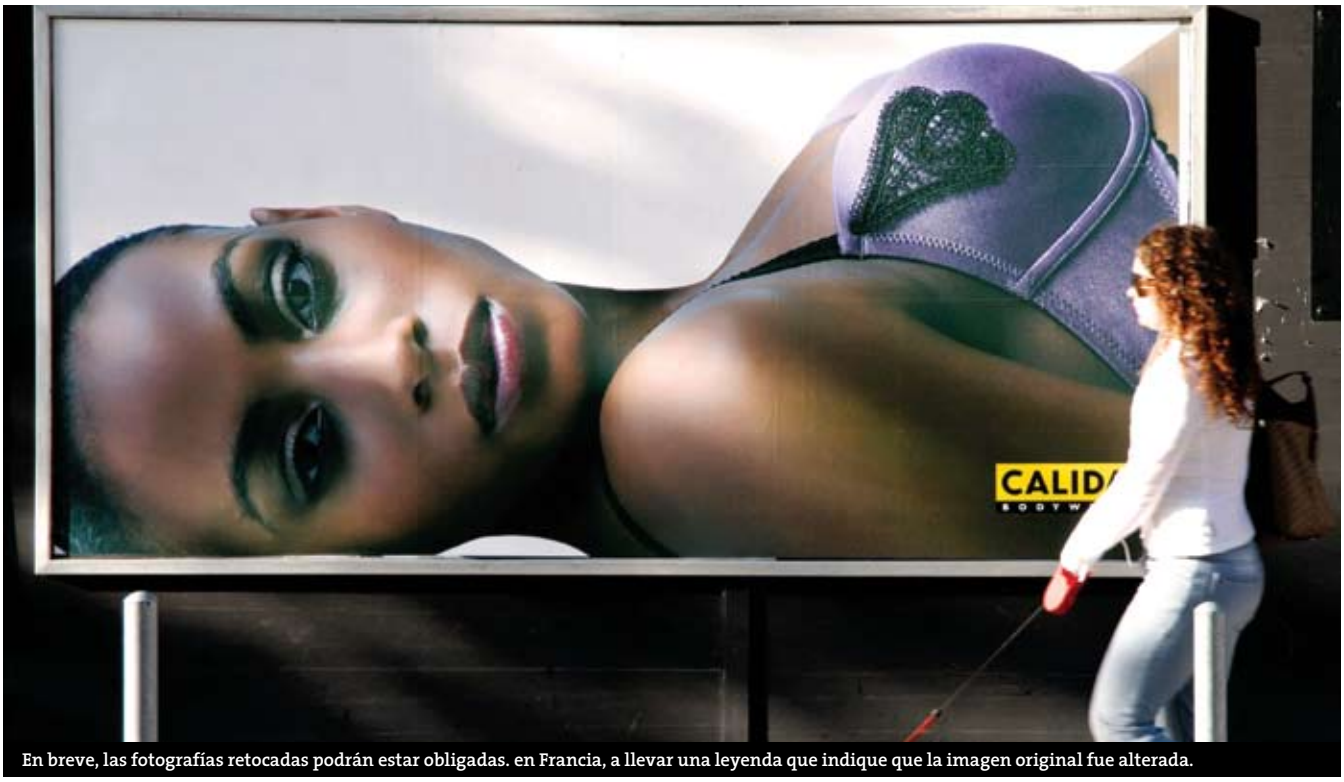
Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

CONTENIDO NETO

El consumo en Los Simpson, pág. 20

Aprende a preparar ungüento para resfriado, pág. 28

Dudas frecuentes sobre el nuevo cobro de la luz en la zona centro, pág. 18



En breve, las fotografías retocadas podrán estar obligadas. en Francia, a llevar una leyenda que indique que la imagen original fue alterada.

Foto flickr.com @Milo Baumgartner

Ilusiones ópticas y morales

Si vieras en vivo a aquella modelo perfecta del espectacular en la calle, resultaría no ser tan perfecta. Durante años, las agencias de publicidad, publicaciones como revistas y otros medios impresos han abusado del retoque digital para mostrarle al mundo imágenes que se acerquen a la perfección, maquillando cualquier "irregularidad" que pudieran tener las modelos fotografiadas (incluso en esta revista se suelen corregir detalles de ciertas imágenes, como iluminación y texturas). Pero el abuso en cuanto a las modificaciones en la estética corporal, sobre todo de modelos femeninas, han ocasionado un gran revuelo. Hace apenas unos meses, una fotografía de Filippa Hamilton para una campaña de la marca de ropa Ralph Lauren mostraba a la modelo con una delgadez insólita y un cuerpo completamente desproporcionado. El anuncio fue retirado después de las críticas recibidas.

Ante tales situaciones, y preocupada por el impacto negativo que podría causar en sus hijas ver a estas modelos de tallas irreales, Valerie Boyer, diputada francesa, ha propuesto una ley para que las imágenes alteradas lleven la leyenda "Fotografía retocada para modificar la apariencia física de una persona".

Boyer sostiene que la confrontación irreal de los cánones de la belleza femenina pueden acarrear problemas psicológicos, en particular los trastornos alimentarios como la anorexia. "Estas imágenes pueden hacer creer en una realidad que, a menudo, no existe", declara la francesa.

La idea de develar secretos publicitarios no ha caído bien en las agencias que son las que suelen hacer estas modificaciones, y las cuales, aseguran, son normales. Sin embargo, publicaciones como la revista alemana Brigitte ha decidido sólo utilizar mujeres "reales" para ilustrar sus páginas.

Si esta legislación se convierte en ley, será un paso importante para acabar con las imágenes ficticias de modelos con tallas imposibles. A final de cuentas, tener imágenes alteradas para promocionar cualquier tipo de producto también es una forma de publicidad engañosa.

¿Cuánto cuesta revivir a tu atleta interior?

¡A descolgar los tenis!

Nada de regresar por más recalentado: los temerarios atracones decembrinos en algún momento tenían que acabar. Ya es enero y el 2010 sigue en espera de la mejor versión de ti. Así que dile adiós a la flojera, despierta a ese deportista que llevas dentro y pregúntale dónde prefiere ponerse en forma.

Opción 1: gym al aire libre

¿Cómo crees que comenzó Usain Bolt? Pues echando carreras en una pista con hierbas a falta de medios para practicar otros deportes. Un buen trote que dure es la mejor forma de comenzar en esto de sentirse bien, sobre todo ahora que comienza el año.

- Gimnasio: **$0**
(El parque más cercano a tu casa, con todo y sus barras paralelas de metal, ¡es gratis!)
- Tenis para correr Nike: **$400** (1)
(Si no basta con desempolvar tus viejos tenis, siempre hay buenos descuentos que puedes aprovechar. Este es uno de esos casos)
- Botella con agua de 1.5 l: **$10** (2)
- Conjunto deportivo para caballero Wilson: **$399** (3)
- Playera 100% algodón: **$100** (3)
- Toalla: **$0**
(Cualquiera que ya tengas en casa)

Gran total gym al aire libre: $809

Opción 2: gym de colonia

Las estadísticas no oficiales sitúan al gimnasio como el lugar por excelencia para flirtear. Pero eso no es lo que tú buscas. Si necesitas de alguien que te inspire y guíe hacia una vida más sana, el gym de barrio ofrece personal calificado.

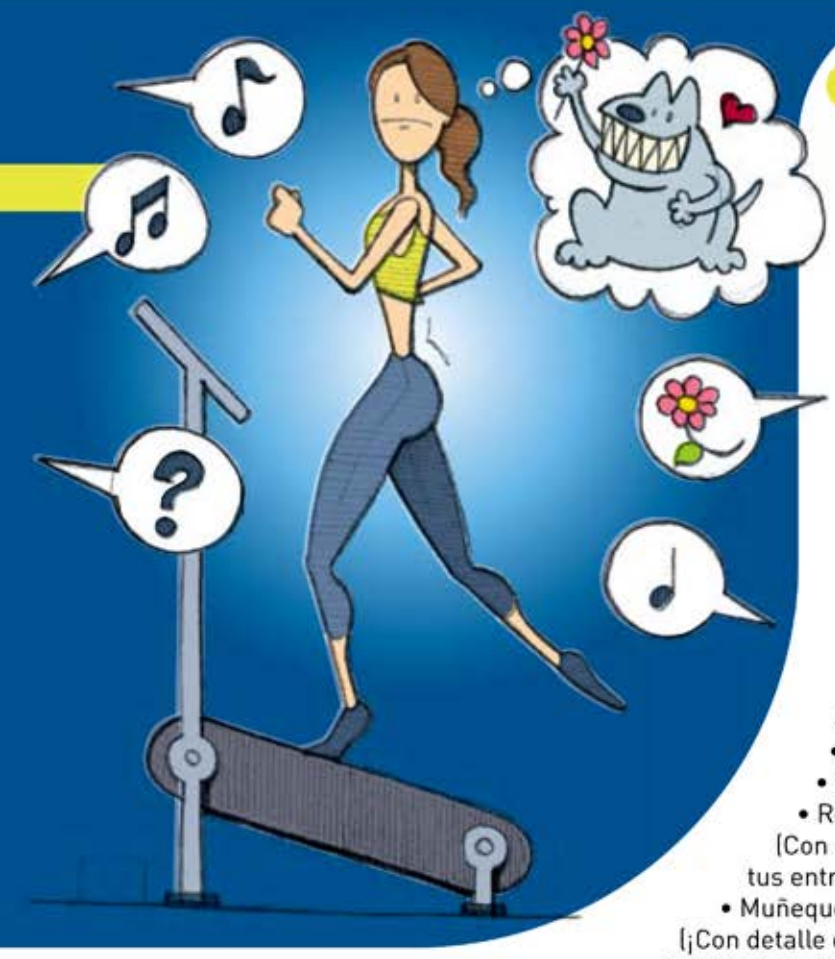
- Gimnasio
(Acceso a todos los equipos –caminadoras, bicicleta y pesas–, instructores, baños y regaderas)
  Inscripción: **$300** (4)
  Mensualidad: **$550** (4)
- Tenis Nike Air Max Torch 4: **$1,079** (1)
- Conjunto deportivo para caballero Reebok: **$956** (5)
- Playera Adidas: **$399** (5)
(Con tecnología que absorbe el sudor)
- Gatorade 500 ml: **$13** (6)
- Toalla: **$120** (7)
- 2 muñequeras de algodón Wilson: **$65** (7)

Gran total gym de colonia: $3,482

Fuentes Los productos y precios aquí mencionados existen, y son sólo una referencia. Los encontramos en: (1)Martí (2)La tienda de la esquina (3)Soriana (4)Condesa Gym (5)Liverpool (6)Oxxo (7)Wal Mart (8)Sport City Fitness Club (9)El Palacio de Hierro.

1 Fortalece los huesos, músculos y articulaciones.
2 Aumenta la transmisión de oxígeno en la sangre.
3 Reduce la grasa acumulada, lo que te ayudará a mantener un peso corporal saludable.
4 Ayuda a eliminar sustancias tóxicas a través del sudor.

Esta selección de precios y productos se realizó de forma aleatoria en el Distrito Federal.



Opción 3: gym despampanante

Si crees que todo tu esfuerzo y sudor merece como recompensa que te apapaches un poco, esta opción es para ti. He aquí lo que una chica preocupada por empezar a ponerse en forma podría "necesitar". La mujer biónica es vil chatarra.

• Gimnasio con membresía ejecutiva
(Alberca semiolímpica, muro para escalar, ring de box, instructores, canchas de squash, vestidores, vapor, sauna, toallas ilimitadas, productos de tocador para aseo corporal, locker con chapa de seguridad, valet parking, lavado y planchado de ropa deportiva, limpieza de calzado, sala de descanso con TV, café, té, agua purificada embotellada, fruta, galletas y barras de granola)
Inscripción: **$22,200** (8)
Mensualidad: **$3,900** (8)
(Eso sí, las dos pueden pagarse a 12 meses)
• Chamarra deportiva para dama Naxxai: **$2,220** (9)
• Pantalón deportivo para dama Naxxai: **$1,715** (9)
• Camiseta deportiva ("¿hay otra marca?") Naxxai: **$1,440** (9)
• Tenis Nike Air Max +2009: **$2,249** (1)
• Reloj con medidor de ritmo cardiaco Polar: **$4,899** (5)
(Con un software especial que te permite planificar y analizar tus entrenamientos)
• Muñequera Nike: **$149** (5)
(¡Con detalle de la marca bordado!)
• Bolsillo Running para brazo Adidas: **$219** (9)
(Para el iPod)
• Maxibolso Puma: **$1,299** (9)
(Para todos tus accesorios del gym)

Gran total gym despampanante: $40,290

Gráfico Francisco González y García

10 Razones para que dejes de flojear

Realizar ejercicio físico cotidianamente te traerá beneficios físicos y psicológicos que tu organismo agradecerá.

5 Mejora la digestión.
6 Contribuye a mantener a raya tus niveles de colesterol y triglicéridos.
7 Reduce el estrés.
8 Acelera la quema de calorías.
9 El ejercicio regular ayuda al organismo a recuperar la flexibilidad, agilidad y energía.
10 El ejercicio libera químicos en el cerebro que generan alegría, relajan e incluso ayudan a combatir la depresión.

Fuente Boletín informativo *Brújula de Compra* que puedes consultar en profeco.gob.mx

Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

Consumo a bocados

LA HUELLA ECOLÓGICA DE POOCHIE

Ahora resulta que un perro mediano puede ser mucho más contaminante que un vehículo todo terreno de gran cilindrada. Al menos esa es la conclusión a la que llegaron los profesores Robert y Brenda Vale de la Universidad Victoria de Wellington, en Nueva Zelanda, autores de un libro que lleva por título: *El momento de comerse al perro: la verdadera guía para un modo de vida sostenible.*

En su estudio, los investigadores comparan el impacto que tienen las mascotas caninas con el de otras cosas que, en principio, creeríamos más contaminantes, y la razón de esto es su consumo alimenticio, el cual se calcula en 90 gramos de carne y 156 g de cereales al día. Como los alimentos para perros están deshidratados, la dosis real es de 460 g de carne fresca y 260 g de cereal.

La producción de toda esa comida perruna representa una huella ecológica anual de 0.84 hectáreas, que para un perro de mayor tamaño (digamos un pastor alemán) llegaría a superar la hectárea. Mientras tanto, un todo terreno de gran cilindrada (en su estudio los Vale utilizan como ejemplo una SUV de 4.6 litros) que recorra alrededor de 20,000 kilómetros al año tendría una huella ecológica de menos de 0.80 hectáreas, incluyendo en este cálculo tanto el combustible consumido como la energía necesaria para su fabricación.

Un perro de gran tamaño podría resultar hasta tres veces más negativo para el medio ambiente que, por ejemplo, un Volkswagen Golf.

Fuente newscientist.com

CAEN LAS DISQUERAS, SUBE LA MÚSICA

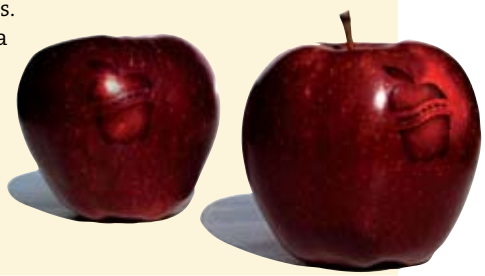
Las descargas musicales por Internet no han detenido la caída en las ganancias de la industria musical. Lo que sí han permitido es que cada vez más artistas se den a conocer y que la distribución de sus creaciones se hayan ido hasta el cielo. De acuerdo con *The Times,* la industria musical ha crecido, si no en cuanto a ventas, sí en cuanto a presentaciones en vivo. Esta faceta del entretenimiento es más lucrativa que nunca, lo que permite que los artistas sean los verdaderos ganadores por su talento. El estudio de *The Times* (realizado sólo en el Reino Unido) espera que en 2010 y por primera vez en la historia, las ganancias por presentaciones en vivo sean mayores que las generadas por ventas de discos.

Fotos Archivo

LA MODA EN TATUAJES: MANZANAS

Las etiquetas adhesivas que se colocan en algunas frutas para dar información sobre el producto, probablemente serán sustituidas por un tatuaje elaborado con rayo láser. El uso de etiquetas, según los expertos, puede resultar poco higiénico, porque permite la adherencia de otras sustancias durante su almacenamiento, además de que pueden desprenderse. En cambio, el tatuaje no se puede borrar, cambiar ni alterar y sólo se elimina cuando se pela la fruta. El sistema consiste en grabar información en las células exteriores de la piel de la fruta. Aun cuando parece idóneo, algunos estudios sugieren que el tatuaje tiene desventajas, como fomentar la deshidratación de la fruta y la posibilidad de que le entren organismos patógenos.

Este proceso aún espera la autorización de la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos antes de poderse aplicar.



Fuente Consumer Eroski

"NO ME VOY... ME LLEVAN"

El Consejo Ciudadano contra la Delincuencia del Distrito Federal, junto con otras organizaciones civiles, puso en marcha un nuevo servicio: taxis para los jóvenes que beban alcohol de más en los antros y no se sienten en condiciones de manejar. Lo único que tiene que hacer el "indispuesto" (si todavía puede, o tendrá que pedir ayuda a sus amigos) es llamar al 5533 5533 donde le darán el número telefónico de un taxi seguro para que éste pase por él y lo lleve de regreso a su casa. ¡Salud por eso! Ah, eso sí, el angelito ebrio debe pagar lo que marque el taxímetro.

Fuente Consejo Ciudadano contra la Delincuencia

¿GOZAR MATA?

Sexo, comida y alcohol... No, no se trata de una lista de compras para la fiesta, sino de algunos de los factores responsables de 60 millones de muertes prematuras en el mundo. Un reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que si se evitaran la desnutrición infantil, prácticas sexuales riesgosas, alto consumo de alcohol, malos hábitos de higiene y presión arterial alta podrían prevenirse millones de muertes prematuras y aumentar al menos cinco años la esperanza de vida.

Paradójicamente, no tener una alimentación nutritiva es un grave problema de salud en los países pobres, pero la obesidad y el sobrepeso son dos graves riesgos de salud en las naciones desarrolladas, al grado de que provocan más muertes que la desnutrición.

Incluso, la presión arterial alta, colesterol y obesidad en países desarrollados han incrementado la proporción del total de decesos.

Fuente reuters.com

LA HUMANIDAD NO TIENE LLENADERA

***Overconsumption* es un estudio publicado por los Amigos de la Tierra Europea, en colaboración con el Instituto Europeo de Investigación Sostenible (SERI, por sus siglas en inglés), que revela que los hábitos de consumo de las sociedades industrializadas demandan hasta 15 veces más recursos naturales por habitante que las sociedades de los países en desarrollo.** Además indica que el hombre consume 50% más recursos naturales que hace 30 años.

El estudio también aporta un concepto interesante, el de "mochila ecológica", es decir, el consumo total de recursos necesario para obtener 7 kilos de producto acabado, que puede alcanzar hasta 60 kilos de recursos naturales. Por ejemplo, un vehículo que pesa 1.6 toneladas acarrea una "mochila ecológica" de 70 toneladas.

Fuente seri.at

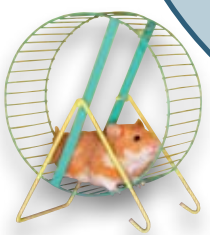
TOP 10: INNOVACIONES TECNOLÓGICAS

Las aportaciones tecnológicas que tuvieron mayor impacto en la sociedad durante la última década.

1 GPS (Global Positioning System), mayo de 2000. La geolocalización se vuelve pública.
2 Toyota Prius, julio de 2000. Tecnología híbrida automotriz para las masas
3 Mensajes de texto, octubre de 2000. AT&T se encarga de introducirlos en EU.
4 Wikipedia, enero de 2001. La enciclopedia en línea que permite a usuarios generar contenidos.
5 Napster, julio de 2001. Posibilidad abierta para descargar y compartir música en Internet.
6 Friendster, marzo de 2003. Inicia el boom de las redes sociales
7 Proyecto del Genoma humano, abril de 2003. Acercamiento a los orígenes de la humanidad.
8 Google, agosto de 2004. Nace el gigante de Internet.
9 Nintendo Wii, noviembre de 2006. El lanzamiento que revoluciona los videojuegos.
10 iPhone, junio de 2007. Definición del teléfono móvil, inteligente y multifuncional.

Fuente abcnews.go.com

MI VIDA COMO HÁMSTER



Un hotel en Nantes, Francia, ofrece a sus huéspedes la oportunidad exclusiva de convertirse en un hámster, algo que, según sus creadores, es un concepto único. Por 99 euros la noche se puede cenar comida para hámster, saciar la sed en un bebedero, correr en una rueda gigante y dormir sobre una cama de heno en la "Hamster Villa".

Los propietarios del lugar, Frederic Tabary y Yann Falquerho, quienes dirigen una empresa que ofrece lugares extraños y fuera de lo común para alquilar, ya están pensando en aumentar el precio del servicio pues, según ellos, los hámsters de hoy en día necesitan Wi-Fi y una pantalla gigante de televisión.

Fuente Reuters

RINCÓN NARCISO

La página danesa beautifulpeople.com sólo tiene miembros considerados "bellos". Actualmente tiene unos 360 mil miembros, y ha rechazado a cerca de 1.8 millones de solicitudes de 190 países. El 65% de los solicitantes suecos y 76% de las noruegas han sido admitidos. Los británicos son los más rechazados, seguidos en fealdad por los rusos y los polacos.

Fuente elmundo.es

TELEVISIONES RESPONSABLES

El estado de California será el primer lugar en el que se impondrá un estándar de eficiencia energética para las televisiones. Así como sucede con los refrigeradores, las nuevas pantallas de plasma y LCD gastan una gran cantidad de energía y deben ser reguladas, así que a partir de 2011, los monitores de 58 pulgadas y menos tendrán que estar certificadas para consumir menos energía. Esto llevará a un ahorro de 33% en 2011 y hasta 49% en 2013. Aunque a diferencia de los refrigeradores, la gente no tendrá que comprar uno nuevo, solamente aplicará para modelos recientes.

Fuente CNN

Foto Archivo

La psicología del engaño

¿Por qué nos estafan tanto?

Un africano necesita nuestro número de cuenta para sacar millones y darnos un porcentaje... "Ganamos" una lotería para la cual ni siquiera compramos un boleto... Son engaños viles, pero no paramos de caer en ellos. Un estudio intenta saber porqué.

En mayo de 2009 se publicó *The psychology of scams: Provoking and committing errors of judgement* (La psicología de las estafas: provocando y cometiendo errores de juicio). La Universidad de Exter en el Reino Unido realizó este estudio para la Office of Fair Trading (la Oficina de Comercio Justo) para poder entender por qué 3.2 millones de personas pierden anualmente más de 3.5 millones de libras esterlinas (unos 75 mil millones de pesos) a causa de las estafas masivas.

La investigación parte de la idea de que uno cae en las garras de los estafadores porque usan la misma mercadotecnia que el comercio legal. El trabajo buscó identificar las equivocaciones en la toma de decisiciones que son típicas en las víctimas, así como la psicología persuasiva empleada por los embaucadores para provocar dichos errores.

Algunas de las estrategias son:

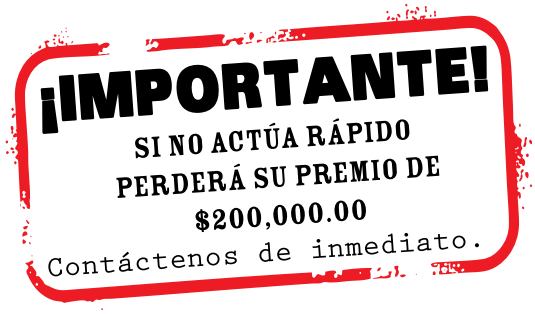
Generar confianza y recurrir a figuras de autoridad. Como la gente tiende a obedecer a la autoridad, las truculentas comunicaciones (muchas veces personalizadas) están llenas de sellos y cualquier cosa que las haga verse oficiales. También utilizan, ilegalmente, los nombres de negocios de buena reputación y están firmadas por burócratas falsos como el "Sr. Cherika, director provincial del Banco Central de Sudáfrica".

"Gatillos" viscerales. Las estafas se aprovechan de los deseos y necesidades humanas como la codicia, el miedo o el querer ser amado. Por ello tratarán que la víctima potencial se enfoque en los beneficios futuros o en enormes sumas de dinero para provocar reacciones emocionales alejadas de todo proceso racional.

Urgencia y secrecía. "¡Llame ya!", "Por tiempo limitado" son tácticas para desencadenar una respuesta urgente que nuble la motivación de analizar el contenido objetivamente. También se subraya la confidencialidad bajo amenaza de perder el "premio" para evitar que el incauto hable con su familia y amigos, quienes podrían hacerle ver que se trata sin duda de una trampa.

Un dato inesperado del estudio: mientras más sepa una persona sobre un área específica, se aumenta el riesgo de convertirse en una víctima. Por ejemplo, un conocimiento previo sobre la Bolsa de valores puede elevar la posibilidad de que se enrede en una falsa inversión por una confianza excesiva que sobreestime su habilidad para tomar buenas decisiones. Además, hay una tendencia errónea a buscar aquella información que confirme nuestra hipótesis inicial en lugar de rastrear información que demuestre que estamos equivocados.

En el estudio se calcula que hasta un 20% de la pobación en el Reino Unido es más propensa que el promedio para caer una y otra vez en diferentes estafas; pero el resto no debería bajar la guardia. Finalmente todos, de alguna forma, somos vulnerables a ser persuadidos de vez en cuando, sobe todo ante engaños que lucen tan convincentes. El que se sienta libre de culpa, que se dé una vuelta por su casa y arroje el primer aparato para hacer abdominales... ***—Tania Negrete***



Parkinson, enfermedad que congela

La enfermedad de Parkinson, caracterizada por la pérdida de neuronas que controlan el movimiento, ha sido incomprendida, discriminada y olvidada por la sociedad. De ahí que exista poca información al respecto y, sobre todo, falta de especialización médica que permita un diagnóstico y tratamiento oportunos. Como menciona Edith Zamora, paciente con este padecimiento y miembro de la Asociación Mexicana de Parkinson (AMPAC): "Lo más difícil de vivir con esta enfermedad es pensar en depender de alguien al 100%".

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y ¡Mucho Más!

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

A golpe de cifra

Los 10 países con más especies en peligro de EXTINCIÓN

Especies en peligro 2009

1	Ecuador	2,211
2	Estados Unidos	1,203
3	Malasia	1,166
4	Indonesia	1,126
5	México	900
6	China	841
7	Australia	804
8	Brasil	769
9	India	687
10	Filipinas	682

Fuente The IUCN Red List Threatened Species 2009, publicada en guardian.co.uk como la mejor fuente de este tipo de datos.

Hasta 17%

Porcentaje de tiempo que el consumidor destina a ver comerciales durante su estancia en una sala de cine.

15 minutos

En las salas de cine, tiempo promedio que tardan en iniciar las películas en relación con la hora anunciada.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco**.

Niños y comida chatarra

→1,600 millones

Número de personas que presentaban obesidad en 2005 en todo el mundo.

→2,300 millones de obesos

...habrá en el año 2015.

→3/4 partes de los niños ingleses

...comen al menos tres veces al mes en alguna de las tres cadenas de comida rápida (McDonald's, Burger King y KFC).

→40 a 50%

...de la ingesta diaria recomendada de grasas, azúcar y sal (para niños), es aportada por este tipo de comida rápida.

Fuente Consumers International

Deschatarrización

3,923

Número de autos viejos destruidos debido al Programa de Renovación Vehicular.

Fuente Asociación Mexicana de Distribuidores de Automotores, AC

México Informal

3 de cada 10

Cifra de mexicanos económicamente activos que laboran en el sector informal de la economía.

46%

Consumidores que piensan que los productos que se venden en comercios informales son de igual o mejor calidad que los que se pueden comprar en comercios formales.

86%

porcentaje de la población que consume artículos en el comercio informal.

1

Lugar que ocupa la ropa como producto más comprado en comercios ambulantes (24.8% de las menciones). Le siguen en los primeros lugares los CD (22.6%), frutas y verduras (15%), zapatos (9.7%) y películas (9.1%).

50

Porcentaje de la población que prefiere productos piratas: "barato aunque sea de imitación".

Fuente "El comercio informal en tiempos de crisis", encuesta de Consulta Mitofsky

Búscanos en tus redes sociales

¡TODOS EN LÍNEA!

Profeco

La **Revista del Consumidor** está cada día más cerca de ti. Ahora, podrás convertirte en algo más que un lector: te invitamos a integrarte a una comunidad de consumidores inteligentes que aprenden, opinan y participan.

YouTube
Este es el "centro de operaciones" de nuestros videos informativos semanales, que abarcan desde los célebres **Platillo Sabio Profeco** y la **Tecnología Doméstica Profeco**, hasta la información puntual sobre la actualidad del consumo en México.

Twitter
Conoce de manera inmediata y puntual nuestras noticias y recomendaciones diarias (y, claro, discútelas).

Facebook
Únete al grupo de la **Revista del Consumidor**. Entérate de nuestras labores de difusión; por ejemplo, los videos de **Revista del Consumidor TV** y **Revista del Consumidor Webcast**.

iTunes
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** de forma gratuita directamente desde la tienda de iTunes. ¡Suscríbete ya!

¡Nuevo integrante de la familia! Descarga el podcast de la Revista del Consumidor desde la tienda de iTunes o en revistadelconsumidor.gob.mx

El consumo inteligente se aprende entre amigos.

Vivir Mejor

Atención, habitantes de la zona centro

¿Dudas sobre el nuevo cobro de CFE?

Si vives en el Distrito Federal y dentro de su zona metropolitana, Morelos, Hidalgo, Estado de México y Puebla, y tu proveedor de energía eléctrica era Luz y Fuerza del Centro, necesitas saber esto.

¿Cómo se realizó el cálculo del consumo de los recibos repartidos durante el último bimestre de 2009?
La Comisión Federal de Electricidad realizó una estimación con base en el historial de consumo de cada cliente. En este caso, se escogió el consumo que resultó menor entre el del mismo bimestre del año anterior y el del último facturado. A dicho consumo se le aplicaron los costos de las tarifas vigentes. Una vez que se lleven a cabo las lecturas de los medidores, CFE hará los ajustes correspondientes en los siguientes recibos.

¿Cuál fue el periodo de consumo que te cobraron en este nuevo recibo?
En el primer recibo que te envió CFE se incluye tu adeudo anterior inmediato con Luz y Fuerza, así como los días que se te suministró luz después de la extinción de dicho organismo. Por ejemplo, si el último bimestre que le pagaste a LyFC abarcó un periodo de consumo del 14 de junio al 14 de agosto, el primer recibo de CFE te solicitó el pago por el siguiente bimestre, el cual está compuesto por tu adeudo del 14 de agosto al 10 de octubre (último día de servicio de LyFC), así como por los 4 días siguientes de servicio (brindado por CFE). El recibo que se te entregará este año incluirá el último bimestre de consumo de luz.

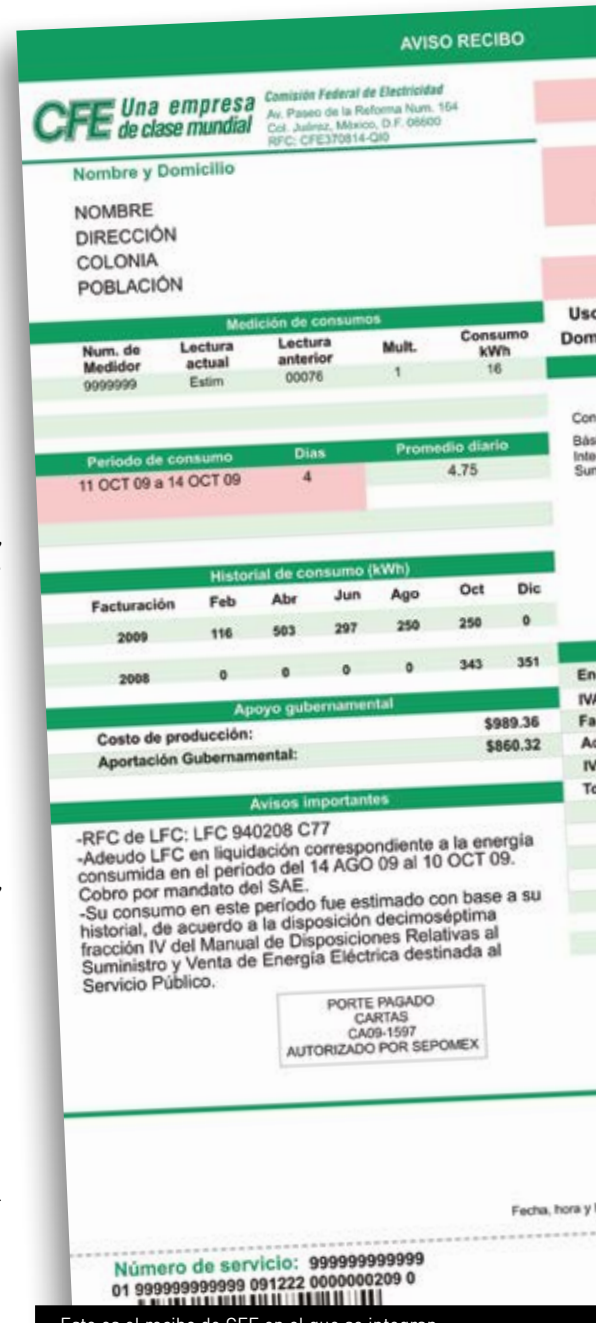
¿Dónde debemos pagar?
El pago debe realizarse en los bancos, tiendas de autoservicio y centros comerciales autorizados. Si deseas hacer tu pago sin costo adicional (aun cuando tu recibo esté vencido), visita alguno de estos establecimientos: Scotiabank, Banamex, Inbursa, Santander Serfín, Banorte, HSBC, Afirme, Bancomer, Banjército, Banco del Bajío, Multiva, Banco Azteca, Ixe, Coppel, Chedraui, Telecomm Telégrafos, Walmart, Bodega Aurrerá, Comercial Mexicana, Sam's Club, Suburbia, Superama, Sumesa, Vips y Soriana. En todos ellos te atenderán.

Nuevos centros de pago
Próximamente, la CFE abrirá sus oficinas virtuales, en donde podrás realizar tus pagos e interactuar con ejecutivos a través de ventanillas electrónicas. Así mismo, en los meses venideros hallarás CFEmáticos (máquinas de autopago) en distintos puntos de la ciudad; éstos reciben billetes, devuelven cambio y funcionan las 24 horas del día durante todo el año.

Servicios en línea
Visita el portal de Internet de la CFE: éste te ofrece la posibilidad de hacer nuevos contratos, consultar tu saldo, pagar tu recibo, pedir asesorías, verificar tu historial de consumo, e incluso, aprender a leer tu medidor. También puedes solicitar que se te envíe un correo electrónico como recordatorio antes de la fecha de pago de tu recibo. Visita cfe.gob.mx, regístrate y aprovecha los servicios en línea.

Quejas y consultas
Si tienes alguna duda respecto al servicio o si quieres presentar una queja, puedes comunicarte al 071. La atención en dicha línea está disponible los 365 días del año.

¡Cuidado!
Nadie está autorizado para realizar cobros a domicilio: si alguien visita tu hogar con el propósito de solicitarte un pago por el servicio de luz, alegando ser empleado de la Comisión Federal de Electricidad, no le des dinero ni deposites a cuentas personales. Reporta cualquier anomalía al 071.


AVISO RECIBO

CFE Una empresa de clase mundial
Comisión Federal de Electricidad
Av. Paseo de la Reforma Num. 164
Col. Juárez, México, D.F. 06600
RFC: CFE370814-QI0

Nombre y Domicilio
NOMBRE
DIRECCIÓN
COLONIA
POBLACIÓN

Medición de consumos

Num. de Medidor	Lectura actual	Lectura anterior	Mult.	Consumo kWh
9999999	Estim	00076	1	16

Periodo de consumo	Dias	Promedio diario
11 OCT 09 a 14 OCT 09	4	4.75

Historial de consumo (kWh)

Facturación	Feb	Abr	Jun	Ago	Oct	Dic
2009	116	503	297	250	250	0
2008	0	0	0	0	343	351

Apoyo gubernamental

Costo de producción:	$989.36
Aportación Gubernamental:	$860.32

Avisos importantes
-RFC de LFC: LFC 940208 C77
-Adeudo LFC en liquidación correspondiente a la energía consumida en el período del 14 AGO 09 al 10 OCT 09.
Cobro por mandato del SAE.
-Su consumo en este período fue estimado con base a su historial, de acuerdo a la disposición decimoséptima fracción IV del Manual de Disposiciones Relativas al Suministro y Venta de Energía Eléctrica destinada al Servicio Público.

PORTE PAGADO
CARTAS
CA09-1597
AUTORIZADO POR SEPOMEX

Número de servicio: 999999999999
01 999999999999 091222 0000000209 0

Este es el recibo de CFE en el que se integran los adeudos de Luz y Fuerza y que llegó a los hogares durante el último bimestre de 2009. Apartir de 2010, el recibo cambiará.

Fecha, hora y lugar de impresión: Dirección de Operación
23 NOV 09, 12:51hrs. MEXICO, D.F.
de servicio: 999999999999
999999 091222 0000000209 0
DDZZE 34 903 0012
Clave de envío: Repartir
Total a pagar:
$209.00
(Doscientos nueve pesos 00/100 M.N)
TALÓN DE CAJA

CONAMED

Por una sana solución

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL

MÉXICO 2010

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Lo que Los Simpson nos enseñan sobre consumo

A 20 años de haberse estrenado la serie, la familia animada más longeva de la televisión mundial aún tiene muchas cosas que mostrarnos como consumidores.

Por Rafael Muñoz Saldaña

Desde sus primeros capítulos transmitidos en 1989, Los Simpson, la serie de Matt Groening, se reveló como un fresco social sobre la clase media estadunidense vista a través de la familia integrada por Homero, Marge, Bart, Lisa y Maggie Simpson. De acuerdo con Groening, esta familia fue moldeada con base en la suya, y él halló su *alter ego* en Bart. A lo largo de 445 episodios, convertida en un fenómeno sin precedente, Los Simpson es una comedia de situación que aborda los temas que inquietan a la opinión pública de los países desarrollados. Con un tono mordaz que apela más a la inteligencia del adulto que a la necesidad de entretenimiento del niño, los guionistas han sido fieles a un grupo de problemas mundiales que se recrean con ironía y sentido autocrítico en el microcosmos de Springfield.

Entre esas líneas temáticas están la desilusión por la política, las preocupaciones ambientales, la fármacodependencia, la identidad homosexual, la posesión de armas de fuego, la diversidad religiosa y el multiculturalismo. El complejo entramado explica el interés que la serie ha despertado en la "alta cultura" (la fauna de academias y universidades) que le ha dedicado eruditos ensayos y la ha celebrado decididamente. Octavio Paz recomendó alguna vez a Elena Poniatowska: "Velos Elenita. Nos resumen, son una maravilla".

En su empresa de exponer y parodiar a la sociedad moderna Los Simpson no permanecen ajenos a uno de sus rasgos definitorios: el consumo. De acuerdo con el investigador Sam Tingleff, la serie es "una crítica a la sociedad de consumo y todo lo asociado con ella, como el dinero, la televisión, la comida chatarra y los estupefacientes". Ello se hace evidente en la urgencia característica de Homero por obtener satisfacción inmediata y en la crítica a la publicidad como agente creador de falsas necesidades.

Tras distinguirlo, la investigadora Anizad Ahmad Yasmin de la Universidad Estatal de Malang, Indonesia, se propuso analizar *La película de Los Simpson* (2007). A partir de ella elaboró su tesis: *La película de Los Simpson: críticas al consumismo y el problema ambiental*. En ella analiza diversas situaciones del filme desde su apertura, cuando Homero reta al espectador: "No entiendo que hayamos pagado por ver algo que podemos ver gratis por la tele. Todos los que están en esta sala son unos idiotas". Aparte de detalles casi imperceptibles, como el comerciante que altera la fecha de caducidad de un producto para seguirlo vendiendo, hay en la cinta grandes momentos que arremeten fuertemente contra la sociedad de consumo.

Esta es una de las muchas imágenes reveladoras que se utilizaron para promover *La películas de Los Simpson.*

En La película de Los Simpson, más de cien personajes tienen líneas habladas. En la serie sn más de 300.

Al inicio se presenta el concierto de la banda Green Day, junto al lago Springfield. El público está feliz, pero cuando el vocalista expone los problemas ambientales del lago, la multitud se convierte en una plebe enfurecida que le grita "predicador" y le arroja basura. La banda morirá deglutida por el torrente de desperdicios (latas, botellas y llantas que producen mutantes), creado por una comunidad de consumidores desenfrenados. El siguiente punto clave es el episodio del restaurante Krusty Burger. El payaso Krusty está filmando el anuncio de un nuevo sándwich de carne de puerco, y afirma: "¡En ningún lugar del mundo puedes encontrar algo tan grasoso, salvo en México!". Le da una mordida con aparente gusto, pero cuando viene el corte escupe el bocado con repulsión. La escena es transparente: las cadenas de comida rápida usan mentiras publicitarias para vender malos productos.

El tercer episodio notable ocurre cuando las autoridades clausuran la tienda de donas Lard Lad, por considerarlas dañinas. Antes de bajar la cortina, el negocio decide regalar el producto que tiene en stock y se forma una larga fila de personas a quienes no les importa que sean nocivas: la compulsión por consumir suspende el distanciamiento crítico. Pero eso no es todo; cuando el gobierno de Estados Unidos –con la anuencia del presidente Schwarzenegger– decide aislar a Springfield dentro de un domo irrompible, los comerciantes encuentran nuevas áreas de oportunidad: ponen a la venta el café Trapuccino (de "trampa") e inauguran Dome Depot, tienda donde se venden productos para pulir y encerar el domo que los está asfixiando.

La escena es transparente: las cadenas de comida rápida usan mentiras publicitarias para vender malos productos.

Para promocionar la película, 12 tiendas 7-11 de Estados Unidos se ransformaron en el famoso Kwik-E-Mart de Apu.

En virtud de un curioso fenómeno, las visiones autrocríticas de la sociedad estadunidense no escapan a los fenómenos que denuncian y terminan por morderse la cola. Los productos ficticios de Los Simpson han cobrado realidad y se venden en Estados Unidos, no sólo en el imaginario Kwik-E-Mart de Springfield. Aparte del refresco Buzz y la cerveza Duff, se producen el cereal Krusty-O' y el smoothie Squishee –aunque sin las propiedades alucinógenas que se le atribuyen en "El dulce Apu", capítulo 288. Por otra parte, en varios laboratorios domésticos los fanáticos de la serie han intentado producir el Tomacco, mezcla de tabaco y jitomate propuesta en el capítulo 231 "E-I-E-I-(gesto de disgusto)".

Esa es sólo una muestra de las paradojas de Los Simpson en relación con su crítica al consumismo voraz. La mayor evidencia está en el conjunto de productos derivados de la serie y sus personajes. No sólo están el consumo visual, la compra de los DVD, los ingresos de la película que captó 527 millones de dólares y las inabarcables derivaciones editoriales, sino miles de artículos alusivos. Los más comunes son muñecos, playeras, tazas, tazos, juegos y calcomanías; los más extravagantes incluyen aromatizantes ambientales, lámparas y teléfonos. Ninguno tiene ventajas en comparación con los artículos normales y tampoco desempeña una función estética.

Los Simpson en números

→**3 Películas** nuevas de Los Simpson se planean filmar en el futuro.

→**20 Temporadas** que Los Simpson han estado al aire.

→**34 Ciudades reales** en Estados Unidos llamadas Springfield.

→**45 Idiomas** en los que han sido doblados Los Simpson.

→**96 millones de dólares** acumulados en ventas del DVD de la película de Los Simpson en Estados Unidos.

→**527 millones de dólares** recaudó la película de Los Simpson.

→**$847.63 Precio que aparece cuando Maggie pasa por la caja registradora en la introducción del programa.** Era el costo mensual de tener un bebé en EU en 1989, cuando debutó el show.

→**2001 Año en que la expresión "D'oh"** fue admitida en el Diccionario Oxford de la lengua inglesa.

→**2011 Año hasta el que la serie tiene contrato.** Para ese momento, se convertirá en la serie más longeva de la historia de la televisión.

En su huida a Alaska la familia recibirá un regalo de 1,000 dólares –compensación que pagan las compañías petroleras a cambio de destruir las bellezas naturales– y conocerán los proyectos para aniquilar Springfield y convertirlo en un nuevo Gran Cañón con atractivo turístico: las desgracias son oportunidades comerciales. Cerca del clímax (el inminente bombardeo a Springfield) hallamos nuevas críticas a la sociedad de consumo: una marca comercial patrocina el contador regresivo de la detonación y un hombre a punto de morir reflexiona: "Pasé toda mi vida coleccionando cómics... y valió la pena". Cuando el peligro queda superado, lo primero que se les ocurre a los personajes es ir a comprar un helado.

Más allá de la película, en la serie de televisión aparecen varios productos ficticios consumidos por los protagonistas. Se ofrecen muchas variedades de la cerveza Duff; todas son el mismo líquido engañosamente diversificado en los envases. El refresco de cola Buzz va a contracorriente de los principios que enarbolan los productores de bebidas carbonatadas y ofrece "el doble de azúcar y el doble de cafeína". Los cigarros Laramie dirigen su publicidad a los jóvenes para reclutar nuevos adictos y prometen mayores problemas de salud, como duplicar el sarro en los dientes.

> Los Simpson están llenos de paradojas en relación con su crítica al consumismo voraz.

Sin embargo, las franquicias y licencias de aplicación se multiplican. No es fácil calcular el monto de ingresos que la serie ha aportado a su productora, la 20th Century Fox, y a sus licenciatarios, pero a inicios de los 90 llegaron a venderse un millón de camisetas de Bart al día y en los primeros 14 meses los ingresos de los productos asociados alcanzaron dos mil millones de dólares.

¿Qué inmoraleja podemos extraer de esta peculiar situación? Simplemente que el fenómeno de crítica y promoción simultáneas del consumismo impulsado por Los Simpson (como ocurre con su visión de muchos otros fenómenos culturales) pone en claro que vivimos en una sociedad sin un sistema consistente de valores, plena de contradicciones que nos conflictúan y nos hacen actuar con una moralidad errática. Desnudarnos ante esa evidencia es el mayor mérito de Groening y su enrarecido mundo disfuncional.

Consumo cultural

Sugerencias de la casa

El consumo no sólo se ejerce. También se reflexiona y se toma como punto de partida para entender a la sociedad en que vivimos. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo.
Por Ágata Székely

El trabajo fotográfico de Chris Jordan

chrisjordan.com

PARA VER

Con una mirada crítica sobre el consumo excesivo y el desequilibrio ecológico, el fotógrafo Chris Jordan ha presentado su nuevo trabajo denominado *Midway. Message from the Gyre*. Conmovedoras imágenes de aves muertas muestran los desechos plásticos que albatros, pájaros de zonas del norte del Océano Pacífico, han ingerido como consecuencia de la basura humana que contamina mares y océanos. Chris Jordan explica: "Para documentar este fenómeno tan fielmente como sea posible, ni un solo pedazo de plástico en cualquiera de estas fotografías fue movido, colocado, manipulado, arreglado, o cambiado de cualquier manera. Estas imágenes son el contenido real de los estómagos de polluelos en un santuario marítimo a más de 2000 millas del continente más cercano."

Anteriormente, Jordan había deslumbrado con *Running the Numbers,* fotografías basada en información estadística de observación de la cultura norteamericana a través de objetos comunes.

Foto chrisjordan.com

comerciojusto.com.mx

PARA NAVEGAR

El comercio justo es una manera de comprar y vender que favorece tanto a los pequeños productores como a los consumidores interesados en el trato digno al planeta y a las personas. Quienes practican estas transacciones rechazan la explotación infantil y consideran la igualdad de los hombres y mujeres que trabajan bajo sus leyes.

La cadena de producción de objetos e insumos realizados con base en esta modalidad es siempre sustentable, así como la fabricación ecológica y los salarios equitativos. En México y alrededor del mundo ya existen varias tiendas de comercio justo. Si quieres saber dónde puedes encontrar la más cercana a tu hogar y apoyar la tendencia, entra en comerciojusto.com.mx.

El Centro de Enseñanza Ambiental Mario Molina

PARA VISITAR

Un buen ejemplo de regeneración urbana y de atrevimiento académico. Ubicado en la Ciudad Deportiva de la Ciudad de México, cuenta con tres viveros, un jardín botánico, un orquidario, un laboratorio, salas de exposición y de consulta, y hasta una escultura que le rinde homenaje a las nubes. Se realizan en él actividades educativas, culturales y recreativas para que la niñez fortalezca su relación con la naturaleza y comprenda los retos que implica la conservación ambiental.

Iztacalco (Puerta 9-A de la Magdalena Mixiuhca, tel. 3182 2683).

Rebelarse vende, el negocio de la contracultura (2004)

Joseph Heath, Andrew Potter
Editorial Taurus

PARA LEER

¿Alguna vez pensaste que desafiabas al sistema capitalista por vestir tenis de lona y escuchar música grunge? En su lúcido ensayo *Rebelarse vende (The Rebel Sell. Why the Culture Can´t Be Jammed* en la edición original), los jóvenes profesores canadienses Joseph Heath y Andrew Potter echan por tierra el mito de la contracultura como bastión antimercado y aseguran la polémica con frases como: "La ideología hippie y la yuppie es la misma". En un análisis implacable que mezcla la historia de la cultura pop, los movimientos políticos y la fenomenología de lo *cool,* los autores develan cómo las actitudes de los consumidores soñadores, artistas, rebeldes o inconformes, no son realmente una forma de protesta contra el sistema, sino una paradójica parte de él. Con buenos ejemplos y una gran dosis de ironía, concluyen que es la conciencia social y no las manifestaciones estéticas lo que podría crear un mundo mejor.

Rivalidades: tarjetas de memoria flash

La batalla final

Accesorios fundamentales para disfrutar de la experiencia de la tecnología móvil y la fotografía digital, han protagonizado una pugna que ha resultado una lata para los consumidores: ¡demasiados formatos!

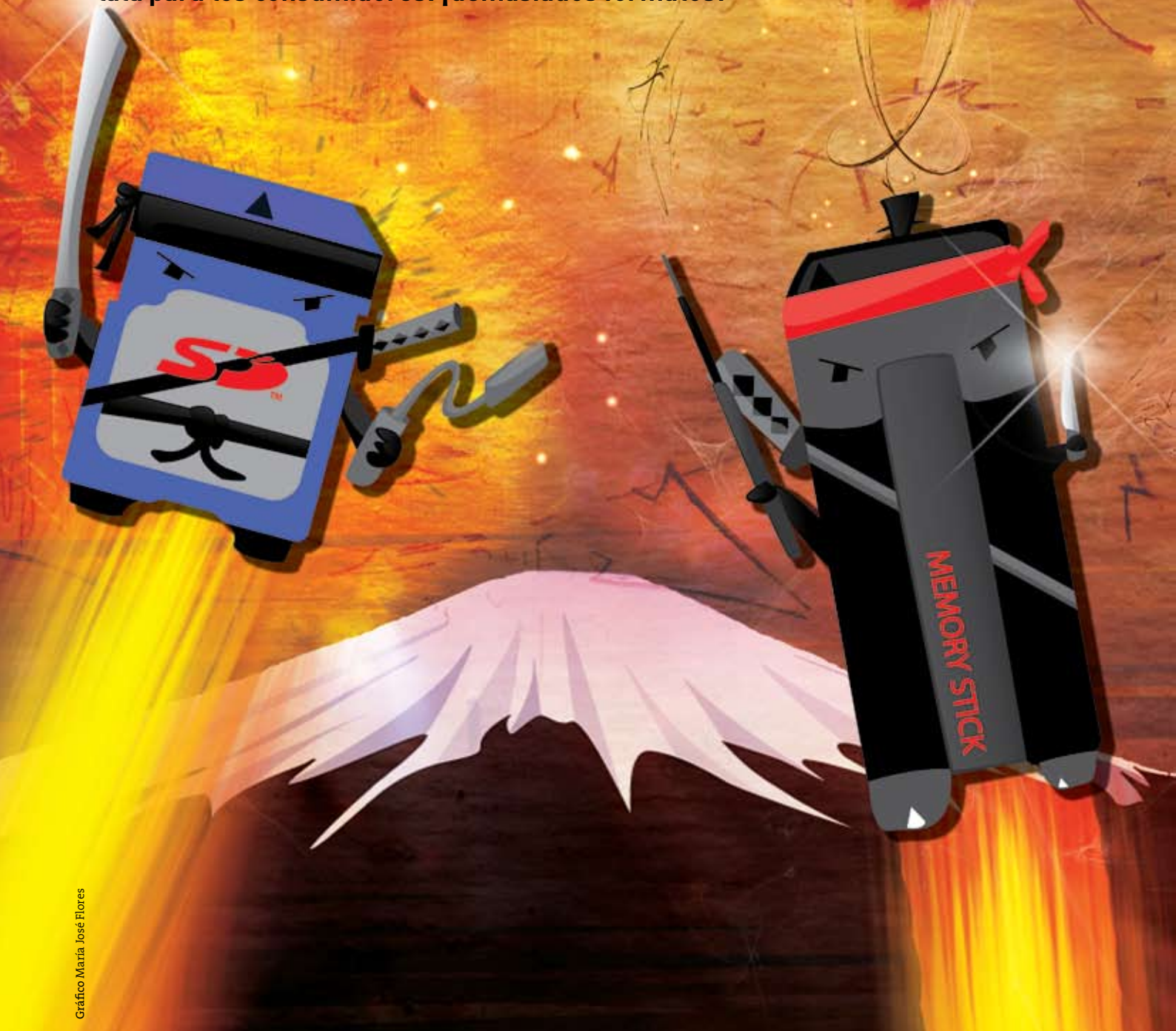


Gráfico María José Flores

Hace apenas unos años, el concepto de almacenamiento para llevar era personificado por esos grandes floppys de 5.25 que almacenaban cerca de 720 kb. Ahora es probable que tu celular goce de una diminuta tarjeta de memoria flash de al menos 512 MB (es decir, 70 mil veces más capacidad). Algunos dispositivos soportan tarjetas de hasta 36 GB (5 millones de veces más que un floppy, en tan sólo una pequeña parte del tamaño).

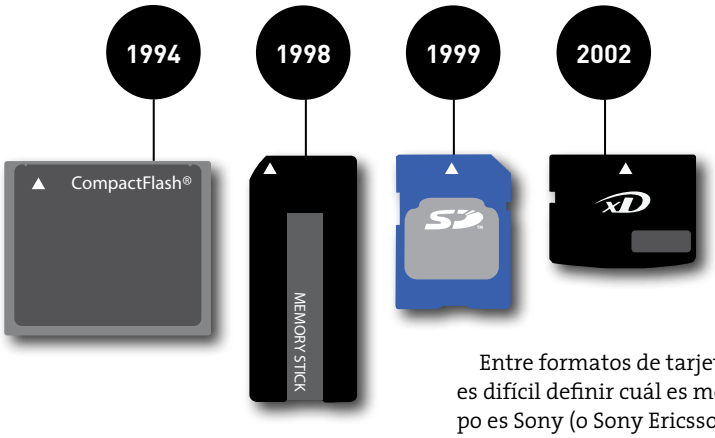
Sony, que buscaba tener la ventaja sobre el resto de las compañías al momento de lanzar su línea de cámaras cybershot y sus celulares en conjunto con Ericsson, reveló su Memory Stick en 1998, con capacidad inicial de 512 MB, cuando las tarjetas previas a la MS, como la MME, de SanDisk y Siemens sólo tenían 32 MB, lo cual creó un problema para el resto de las compañías.¿Utilizarían la misma tecnología que su rival más grande? ¿Cómo podría eso significar una ventaja? La Memory Stick pronto se convirtió en una solución y un conflicto para el resto del mundo, mientras que para Sony parecía la puerta para estandarizar los productos y tener controlado al mercado, ya que esperaba (y aún lo hace) que con el tiempo su MS tuviera hasta dos Terabytes de capacidad.

SanDisk, Matsushita y Toshiba se dieron a la tarea de tratar de derrocar a Sony como el monopolio de la memoria flash, por lo que en 1999 presentaron la Secure Digital card. El principal promotor de esta tecnología fue Panasonic, y ahora, para competir con Sony en sus diferentes ramas, la mayor parte de los fabricantes la utilizan, junto con alguna de sus versiones más nuevas. Sony sigue utilizando su Memory Stick en todas sus líneas, y el resto de las compañías tienden cada vez más a adoptar las tarjetas Secure Digital.

Tarjetas de (diferente) presentación

Las Memory Sticks (MS) de Sony Corporation son tarjetas de alta capacidad y alto desempeño con un diseño delgado, ideales para utilizar en pequeños productos electrónicos como camcorders, cámaras y reproductores de música digitales. Dentro de la familia de Memory Stick se incluyen la Memory Stick Pro, de mayor capacidad y mayor velocidad de transferencia, diseñada para grabaciones continuas en tiempo real de imágenes en movimiento de alta resolución. La Memory Stick Micro o M2 de características semejantes a las MS Pro pero de menor tamaño.

Las tarjetas Secure Digital (SD) son tarjetas de memoria flash pequeña, altamente seguras y confiables, que tienen un interruptor mecánico de protección contra grabación. La velocidad de transferencia de datos y el tamaño físico de la tarjeta Secure Digital se basa en el estándar de la tarjeta MultiMedia. En la familia de las SD cards Secure Digital (SD) existen dos tipos: unos que funcionan a velocidades normales, y otros de alta velocidad, que puedes identificar por las letras HC (alta capacidad, por sus siglas en inglés) y tienen tasas de transferencia de datos más altas, los cuales son ideales para equipos de alto desempeño como videocámaras. Aquí además de las SD normales hay dos tipos de tarjetas más pequeñas, la miniSD y la microSD, formatos que por su tamaño han resultado muy populares entre los teléfonos celulares más recientes.



¿Se perfila un dominador?

Las tarjetas SD se han convertido en el estándar de calidad y prácticamente todas las marcas, a excepción de Sony, las están usando. Aquí, sus ventajas:

- **Cuentan con un interruptor mecánico de protección contra grabación.**
- **Su velocidad de transferencia es muy alta para copiar o descargar (promedio de 2 MB/seg.)**
- **Tienen una gran capacidad para almacenar datos.**
- **Es un dispositivo de memoria no volátil, sin partes móviles. No se pierde la información al apagar la energía.**
- **Consumen poca energía o batería, por lo que aumenta su vida útil en dispositivos pequeños portátiles.**
- **Son muy resistentes.**

La oferta de tarjetas de memoria es muy extensa, las principales son Compact Flash (CF), xD, Memory Stick y Secure Digital (SD). Aunque las CF fueron las primeras, ahora son usadas sólo por profesionales de la fotografía gracias a su alto desempeño; y la xD, apoyada por empresas como Olympus y Fuji, está siendo descartada de manera gradual.

Entre formatos de tarjetas de memoria es difícil definir cuál es mejor. Si tu equipo es Sony (o Sony Ericsson en el caso de los celulares) debes usar Memory Stick. En los demás casos el desempeño en general de las SD es similar, las diferencias sólo se dan por capacidades y tasas de transferencias de datos.

Un formato universal parecería lo más deseable para los consumidores. En vista de la actual pugna comercial, tal cosa se ve muy improbable. ***—Sara Velázquez***

Sobrepoblación

Tarjeta	Marca
SD	Casio, Canon, Nikon, Pentax, Panasonic, Kodak, Konica, Ricoh, Minolta y Samsung.
xD	Olympus, Fuji
Memory Stick	Sony

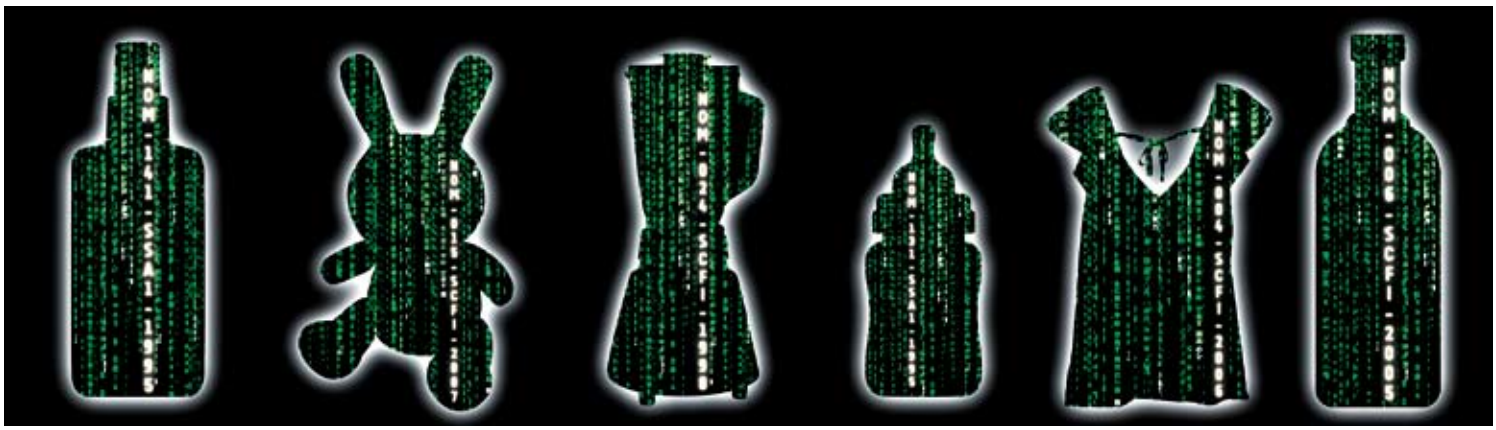
Memoria inalámbrica

Una estrella de las tarjetas de memoria, no tanto por su desempeño como por su utilidad es la Eye-Fi, una tarjeta SD con conectividad Wi-Fi que nos permite enviar nuestras fotos a nuestra computadora o a diversos servicios online. Tiene una capacidad de 2 GB y pueden conectarse tanto a redes abiertas como a cifradas, de modo que en cuanto entremos en el alcance de alguna de estas las fotos se subirán automáticamente, sin que nosotros tengamos que hacer nada. Se configura vía un adaptador USB para dar de alta las redes a usar.

Las tarjetas Eye-Fi están optimizadas para redes sociales como Flickr, Picasa o Facebook.

La importancia de las Normas Oficiales Mexicanas

Las NOM están en todos lados



No tienen súper poderes ni nombres llamativos, pero gracias a las Normas Oficiales Mexicanas puedes, por ejemplo, cargar la pila de tu celular en cualquier toma de corriente o consumir con confianza ese medicamento. La Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía nos aclara la importancia de tener normas en la vida.

Hoy despertaste y las normas, como siempre, estaban ahí. Ellas se esmeraron en que tu sueño fuera confortable, en que tuvieras un baño recuperador y con poco gasto de agua y, seguramente, ayudaron a prepararte un buen desayuno. No las viste porque su labor es muy discreta, pero ellas cuidaron que todo funcionara bien: las sábanas con que te cubriste, el boiler que calentó el agua, la ropa que traes puesta y hasta el jugo que tomaste. En todo lo anterior, y buena parte de lo que te rodea y los productos que has comprado, tienen que ver las Normas Oficiales Mexicanas (NOM). Descubre en estas preguntas "secretas" (porque seguro nunca te las has hecho) cómo se preparan estas heroínas para cuidar de tu familia y, de paso, encargarse de que el mundo del consumo vaya sobre ruedas.

Las NOM tienen como principal objetivo prevenir riesgos a tu salud, vida o patrimonio, y por eso son de observancia obligatoria.

1 ¿Qué es una NOM... y a mí qué con eso?

El Estado tiene bajo su resguardo "bienes" que debe cuidar, entre otros: bosques, playas, agua, vías de comunicación y, sobre todo, los ciudadanos. Para proteger a estos últimos se crearon las NOM, definidas como regulaciones técnicas que contienen la información, requisitos, especificaciones, procedimientos y metodología que deben cumplir los bienes, servicios o instrumentos de medición que se comercializan en el país. Es decir, las NOM son herramientas que permiten a las distintas dependencias gubernamentales establecer parámetros evaluables para evitar riesgos a la población, a los animales y al medioambiente; para que se consuman menos energéticos y contaminemos menos; para que te vendan las cantidad que pagaste de gasolina, gas, agua o refresco; para que se te cobren el tiempo real de uso en telefonía... En fin. Un ejemplo claro: el agua embotellada, que es un producto de alto consumo y debe ser inocuo. El trabajo de la NOM, en este caso, es establecer especificaciones sanitarias que eviten riesgos a la salud de los consumidores.

Gracias a estos estándares establecidos por las NOM, puedes confiar en que tu horno de microondas no generará radiaciones peligrosas; que los contactos que acabas de instalar sirvan para conectar cualquier aparato eléctrico; que si compras leche que se ostenta como "entera", realmente lo sea; que las llantas de tu auto no estallen si las usas con normalidad... y así con prácticamente todo lo que tienes a tu alrededor. Pero no hablamos sólo de productos, las NOM también establecen estándares de calidad que debe cumplir una lista gigantesca de servicios, desde estudios de laboratorios clínicos hasta centros de verificación vehicular.

2 ¿Los fabricantes e importadores cumplen las NOM o sólo son una buena idea?

Ya que las NOM tienen como principal objetivo prevenir riesgos a tu salud, vida, patrimonio, medioambiente y seguridad laboral, son de observancia obligatoria. Cualquier producto o servicio que no cumpla con las especificaciones establecidas en la o las NOM con las que esté relacionado, no puede comercializarse en México.

También existen las Normas Mexicanas (NMX), que tienen una misión diferente: establecer requisitos mínimos de calidad con el propósito de brindar mayor orientación al consumidor. Las NMX indican a los fabricantes y prestadores de servicios los parámetros que tienen que alcanzar si es que quieren destacarse, por alguna razón comprobable, del resto de su competencia (¿arroz "extra"?) Muchas NMX son métodos de prueba y guías para sistemas de gestión. De cualquier forma, el cumplimiento con este tipo de normas no es obligatorio.

3 ¿Quiénes y cómo hacen las NOM?

El gobierno es el encargado de identificar los riesgos, evaluarlos y emitir las NOM para prevenirlos. Sin embargo, en el proceso se suman las voces de expertos externos provenientes, por ejemplo, de la academia, de las cámaras industriales o de colegios de profesionistas, que tienen el mismo peso que el de la autoridad. Así, las NOM son elaboradas por Comités Técnicos que están integrados por representantes de todos los sectores interesados: la o las dependencias gubernamentales correspondientes (esto depende del tema a tratar, puede ser la Secretaría de Salud, la de Economía, la del Medio Ambiente, etcétera), productores, comercializadores, fabricantes exportadores, académicos y consumidores. ¿Por qué tantos? Es una buena idea que estén todos los que tengan algo que decir.

La dependencia de la administración pública presenta el anteproyecto de NOM ante el Comité Consultivo Nacional de Normalización (el nombre completo del Comité Técnico) para que éste aporte todas las modificaciones o agregue las regulaciones técnicas que crea necesarias.

El Comité Consultivo discute el anteproyecto, pero para que una norma se apruebe todos los integrantes deben llegar a un consenso. Se trata de buscar el mejor balance entre los intereses comerciales, legales y científicos para que la NOM contenga las especificaciones necesarias para satisfacer las necesidades del consumidor... Meta que, por supuesto, a cualquier consumidor puede parecerle muy complicada. Sin embargo, existe un lineamiento que puede brindarte tranquilidad: cualquier oposición u observación tiene que sustentarse en argumentos científicos sólidos; si no es así, no se toma en cuenta.

Cuando el Comité Consultivo llega a un consenso, somete el anteproyecto de norma a una consulta pública durante 60 días naturales para que cualquier interesado pueda emitir sus observaciones. El comité está obligado a darles respuesta. En caso de ser necesario, se modifica el proyecto y se emite la NOM que se publica en el *Diario Oficial de la Federación*.

4 ¿Y yo puedo opinar sobre la elaboración de una NOM?

No hay ningún impedimento para que cualquier ciudadano pueda participar en la consulta pública mencionada o a través de sus representantes en los Comités Técnicos. La única previsión, que no restricción, es tomar en cuenta que la discusión es de carácter técnico-científico. Es por ello que normalmente en los Comités Consultivos se cuenta con la presencia de **Profeco** y su **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** como representantes de los consumidores. Sin embargo, cada vez son más la asociaciones de consumidores interesadas en participar.

5 ¿Y quién vigila que se cumplan?

Una NOM establece de manera general tres cosas: definición del producto, servicio o proceso; especificaciones que éste debe cumplir; métodos de prueba con los que se puede verificar que cumplan y la mención de las autoridades que vigilarán el cumplimiento. Esto último tiene la mayor relevancia porque las NOM no servirían de mucho si no se vigilara su aplicación. En el caso de normas de carácter comercial, **Profeco** es el verificador de servicios y productos: a través de su **Subprocuraduría de Verificación** realiza visitas para verificar el cumplimiento de las NOM y aplica sanciones o clausuras a quienes no cumplan con lo establecido en ellas. También gracias a las normas, nuestro **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** tiene un marco de referencia para determinar si un producto es seguro o no... Ya sabes, los estudios de calidad que puedes consultar cada mes en estas páginas. ***—Armando Aguilar***

Las normas de tu vida

Existen cientos de NOM, pero bien podemos clasificarlas en los siguientes tipos, que son los más cercanos a ti como consumidor:

- **Normas de seguridad y métodos de prueba.** Su objetivo: que los productos funcionen con materiales, procesos, sistemas y métodos que eviten ponerte en riesgo. Gracias a ellas puedes estar seguro, por ejemplo, de que tu estufa no se incendiará cuando la utilices.
- **Normas de eficiencia energética.** Garantizan que uses (y disfrutes) satisfactoriamente los productos y servicios. Además, este tipo de normas propician la conservación del medio ambiente. Es genial bañarse con una regadera que no se tapa, pero resulta aún mejor si ésta es ahorradora de agua.
- **Normas de prácticas comerciales.** Verifican que los prestadores de servicios te brinden la información necesaria, a fin de que disfrutes de servicios solventes y evites ser objeto de prácticas abusivas, desleales o coercitivas. Además de que tengan a la vista sus precios y que sus contratos sean justos, por ejemplo.
- **Normas de información comercial.** Se aseguran de que los productos te den a conocer sus características, naturaleza, cantidades, advertencias y, en general, todos los elementos que te permitan tomar mejores decisiones. Para algunos puede ser obvio, pero para otros es difícil distinguir entre una prenda de algodón y otra de poliéster.
- **Normas metrológicas.** Su objetivo es que los instrumentos de medición, a través de los cuales se determina el pago que tienes que hacer, funcionen correctamente. Como las bombas de las gasolineras o las básculas del mercado.

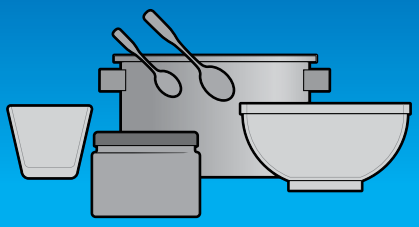
Las NOMs también caducan

¿Te imaginas si los nuevos televisores de plasma tuvieran que cumplir con los requisitos y parámetros establecidos por la NOM de televisores... pero con cinescopio? Sería imposible. La realidad tecnológica y científica suele rebasar a las NOM: el método de prueba que se especifica hoy puede no ser válido para mañana. Para que no se conviertan en letra muerta, las NOM deben ser revisadas, al menos, una vez cada cinco años para que puedan ratificarse (si todavía son vigentes), ser actualizadas o cancelarse.

Tecnología Doméstica Profeco

Ungüento para resfriado

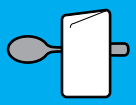
¿Síntomas de resfriado? Acude a un médico, sin duda. Pero, entre tanto, puedes usar este ungüento que te ayudará a aliviar los síntomas. Frescura, olor agradable y ahorro para el bolsillo, al alcance de tu mano.



Ingredientes:

1 cucharadita de alcanfor

1 cucharada de mentol



1 cucharada de cera blanca

1 cucharadita de vaselina sólida simple

1 cucharadita de esencia de eucalipto

Utensilios: cuchara cafetera (para cucharaditas), cuchara sopera (para cucharadas), flanera de vidrio, cacerola con capacidad de 1/2 litro, tarro de plástico pequeño con tapa, tazón de vidrio con capacidad de 1 litro.

1

En la flanera mezcla el mentol, la esencia de eucalipto y el alcanfor, revuelve con la cuchara hasta que se disuelvan.

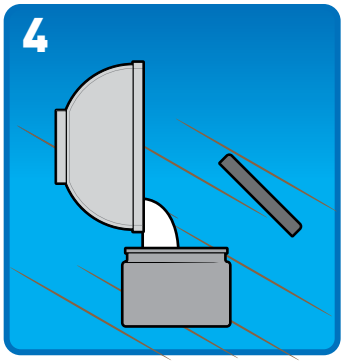
2

Pon la cera y la vaselina en el tazón de vidrio. Coloca éste dentro de la cacerola con agua hirviendo para formar un baño María, cuando la cera y la vaselina se fundan, apaga el fuego.

3

Ahora, sin retirar el recipiente, incorpora con la cuchara la mezcla de mentol con eucalipto y alcanfor.

4



Retira el tazón del baño María y vacía la mezcla en el recipiente de plástico, coloca la tapa y deja enfriar a temperatura ambiente en un lugar fresco.

Conservación:
Almacena en un lugar fresco, seco y oscuro. Es muy importante verificar que el ungüento permanezca perfectamente tapado para evitar que se evaporen el alcanfor y el mentol.

Rendimiento:
40 gramos

Tiempo de elaboración:
30 minutos

Caducidad:
1 año

Ahorro:
40% con respecto al producto comercial

Recomendaciones de uso

a) Toma el producto con la yema de los dedos y aplica con movimientos circulares en el pecho, la espalda y la garganta. No lo uses en el interior de la nariz ni cerca de los ojos y la boca.
b) En caso de irritación, suspende su uso de inmediato.
c) Después de aplicarte el ungüento, abrígate perfectamente y deja pasar cuando menos 8 horas antes de bañarte.
d) No apliques el producto más de dos días seguidos.
e)Este ungüento no se debe aplicar en niños menores de tres años.

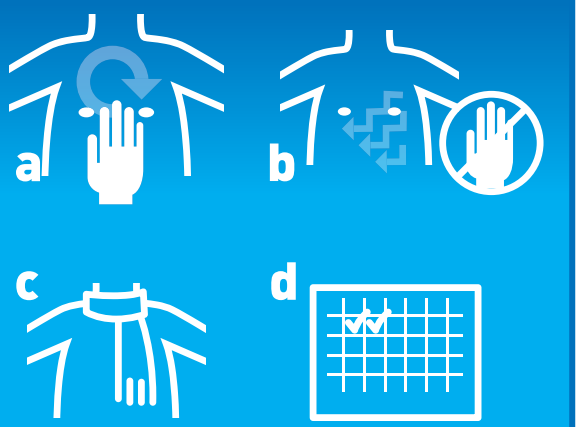


Gráfico Francisco González y García

* Todos estos ingredientes se consiguen en una droguería o farmacia tradicional.

Validación técnica: maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

¿Qué tanto es tantito?
En ésta, así como en todas las Tecnologías Domésticas Profeco, se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: table spoon) = 15 ml | 1 cucharadita (tea spoon) = 5 ml | 1 taza = 250 ml

En la Revista del Consumidor en línea (revistadelconsumidor.gob.mx) puedes encontrar ésta y decenas de Tecnologías Domésticas más. Haz clic en "Video" y recuperarás las más recientes. También puedes revisar nuestro gran archivo histórico.

Porque tu tiempo vale oro...

PROCITEL

El Programa de Citas por Teléfono de **Profeco** te permite presentar tu queja más rápida y fácilmente.
Sólo sigue estos pasos:

Foto H is for Home

Paso 1

Marca el Teléfono del Consumidor, 5568 8722 desde el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde el resto del país.

Paso 2

Exponle tu caso al asesor para que, si es competencia de Profeco, te dé una cita y puedas presentar tu queja en la delegación que corresponda.

Paso 3

Acuerda la fecha, hora y lugar al que deberás ir a formalizar tu reclamación.

Paso 4

Acude a tu cita con la documentación original y dos copias para realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

5568 8722 y 01 800 468 8722

Con Procitel, agenda tu cita y olvídate de las largas filas.

Vivir Mejor

DIVÁN DE FINANZAS

Un equipo de especialistas de la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras **(Condusef)** responderá a las dudas sobre los temas que lleguen al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).

Aseguradoras seguras y... ¿esa empresa existe?

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Dinero en la mente, todo el tiempo... Nos llegan muchos correos con inquietudes financieras, así que hemos decidido ponerte en contacto con los expertos de la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras **(Condusef)**. Ellos te darán información que te permitirá tomar mejores decisiones y resolverán tus dudas. Envía un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto **"Diván de finanzas"**. También te recomendamos que visites el sitio **condusef.gob.mx.**

Hola, me gustaría que me dijeran cuál es la mejor aseguradora de automóviles, es decir, que sea eficiente y que cuando te suceda algo se haga responsable del pago. Ahorita estoy en Seguros Bancomer, pero el costo es demasiado alto.

—Ana

Una buena manera de evaluar el desempeño de las aseguradoras de autos es revisar con calma el índice de reclamaciones que recopilamos en el sitio de Condusef. Copia esta dirección en tu navegador de Internet: condusef.gob.mx/PDF-s/anuario_2008.pdf. Descargarás así un archivo en formato PDF con la lista de instituciones. Por lo pronto, podemos apuntar que seguros BBVA Bancomer se encuentra dentro del promedio.

Puedes, además, leer nuestra serie de recomendaciones y reportes sobre estos organismos que hemos subido a condusef.gob.mx. En la columna de la izquierda del home, haz clic en "Aseguradoras" y elige la opción del menú "Seguros de automóviles". Cabe señalar que en Condusef no hacemos juicios de valor sobre la solvencia de una institución o la bondad de un producto. Nosotros mostramos información y eres tú quien toma la decisión.

¿Cómo puedo saber o dónde puedo verificar qué banco ofrece el mejor sistema de inversión?

—Jorge Solís

Las instituciones de banca múltiple cuentan con una serie de instrumentos que permiten obtener un rendimiento en función de nuestras preferencias y posibilidades.

Los instrumentos más arraigados en el sistema financiero son los pagarés con rendimiento liquidable al vencimiento (PRLV), que ofrecen una tasa de interés fija y definida previamente, en función al plazo y al monto invertido; es decir, al momento de la contratación se da a conocer la tasa de interés y el monto que por este concepto obtendremos transcurridos los días contratados, que pueden ser 7, 28, 91 y 182 días. En condusef.gob.mx tenemos la Calculadora de Ahorro e Inversión, la cual despliega un abanico de posibilidades que te pueden ayudar a tomar una decisión.

Otra alternativa que ofrecen los bancos son los llamados fondos de inversión, que a diferencia de los PRLV no pueden garantizar un rendimiento definido. Sin embargo, y con base en el comportamiento histórico y la composición de su cartera, pueden ofrecer rendimientos más atractivos, pero con distintos grados de riesgo. Este tipo de instrumentos se rigen por un documento denominado Prospecto de Información, en el cual se dan a conocer todas las características del fondo de inversión que solicitas: riesgo, liquidez, horizonte de información, constitución de la cartera, comisiones, etcétera.

La empresa Ideas y Soluciones en Activo y Valores de México se dedica a otorgar préstamos personales, para casa habitación, negocio e hipotecarios... Todo suena muy bien, pero mi pregunta es: ¿cómo puedo saber si esta empresa es confiable?

—Luis Ojeda Esquivel

Entre las instituciones financieras que contiene el Registro de Prestadores de Servicios Financieros no se encuentra ninguna institución bajo ese nombre, de lo que se desprende que no es una institución financiera y no entra en el marco normativo de Condusef.

También buscamos en el Catálogo del Sistema Financiero Mexicano (CASFIM) de la Secretaría de Hacienda y tampoco encontramos el registro de esa institución en ninguno de los sectores de actividad que regula la SHCP.

Conclusión: dicha institución no se encuentra regulada por ninguna autoridad financiera. Haces bien en verificar antes de comprometerte con una empresa como ésta.

Aprovecha las ventajas de los contratos de adhesión en línea

A PARTIR DEL 6 DE ENERO DE 2010 PODRÁS REGISTRAR TU CONTRATO DE ADHESIÓN EN EL SITIO: RCAL.PROFECO.GOB.MX

Profeco

Beneficios que obtendrás:

- Evitarás costos de traslados, ya que no irás a ninguna oficina de Profeco.
- No tendrás que entregar documentación física.
- Podrás realizar el trámite por Internet, durante las 24 horas del día.
- Reducirás el tiempo en que se te entrega el contrato:

Antes El contrato tipo obligatorio se tardaba **35 días hábiles** y el tipo voluntario **90 días hábiles.**

Ahora Al hacerlo en línea, el contrato tipo obligatorio o voluntario está listo en **siete días hábiles.**

Antes El contrato nuevo obligatorio tardaba **45 días hábiles,** y el contrato nuevo voluntario se entregaba en **90 días hábiles.**

Ahora Los contratos nuevos obligatorios o voluntarios sólo se tardan **20 días hábiles.**

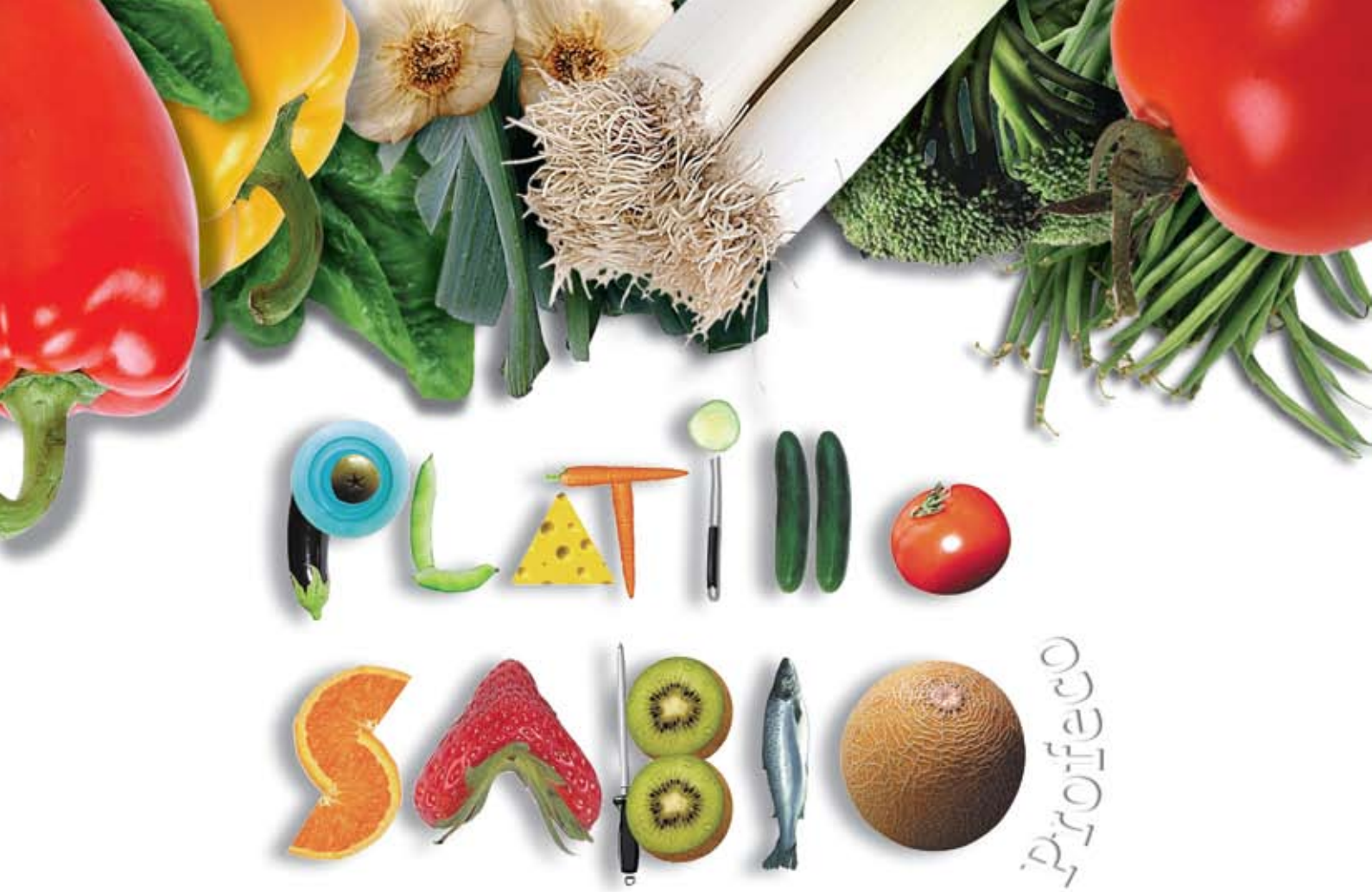
contratos de adhesión en línea

Registro Público de Contratos de Adhesión

José Vasconcelos 208 Piso 11, Col. Condesa, Delegación Cuauhtémoc, México, DF,
CP 06140, Teléfono: (55) 5625 6700, ext. 1260 y 1382. Fax: ext: 1214. contratosenlinea@profeco.gob.mx

rcal.profeco.gob.mx

Vivir Mejor



El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal, que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Para arrancar el año con sabrosura te presentamos un auténtico "clásico" de nuestra alimentación: las lentejas –preparadas con arroz–, además de una combinación ganadora: pollo y ensalada, en una mezcla tan imaginativa como nutritiva.

Más allá de dos recetas, en estas páginas también procuramos pasarte al costo ciertos datos interesantes relacionados con los ingredientes, junto con algunos aspectos técnico-nutricionales que intervienen en los métodos de preparación. No queremos promover únicamente el consumo saludable; también nos interesa el placer de la cocina. Sólo tienes que poner manos a la obra para comprobarlo.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.

¿COMIDA DE VIEJAS?

Las lentejas han pasado a la historia gracias al pasaje bíblico en el que se narra cómo Esaú vende a Jacob sus derechos de primogénito a cambio de un plato de lentejas. También han servido de inspiración para algunos dichos populares: "Lentejas, si las quieres las tomas y si no, las dejas", o "lentejas comida de viejas".

Ingrediente básico en la alimentación humana, las lentejas contienen hidratos de carbono complejos, por lo que se absorben lentamente logrando que la glucosa pase a la sangre de forma progresiva, no provocan picos de glucemia. Los alimentos con un índice glucémico bajo se denominan alimentos tortuga, y resultan particularmente beneficiosos para las personas diabéticas. Además, su contenido en fibra contribuye a que la absorción de los hidratos de carbono sea todavía más lenta, lo que mejora el tránsito intestinal.

PREBIÓTICO NATURALÍSIMO

El poro o puerro pertenece a la familia de las liláceas al igual que la cebolla, el ajo, los cebollines, las escalonias y las chalotas. Se trata de una planta bienal originaria de Europa y Asia. Posee tres partes: las hojas largas y lanceoladas –con tonalidades verde-azuladas–, un pequeño bulbo blanco y alargado, y, saliendo de éste, una cierta cantidad de raíces pequeñas. Contiene un hidrato de carbono –la inulina– a base de varias unidades de fructosa, que presenta propiedades prebióticas, beneficiosas para la flora intestinal.

PLAZA SÉSAMO MUNDIAL

El ajonjolí o sésamo *(Sesamum indicum)* es en realidad una semilla originaria de de la sabana central de África, que actualmente se cultiva principalmente en India, China, México y Sudán. Llegó a América cuando los esclavos africanos la trajeron consigo para espesar los alimentos y añadir un sabor especial a sus comidas típicas. En México encontró suelo fértil, al punto de identificarse más como una planta autóctona que trasplantada, por su arraigo en la cocina y repostería mexicanas.

Se trata de pequeñas semillas oleaginosas, alrededor de 250 por gramo y la mitad de su peso es aceite. Pueden presentarse en diversos colores: dorado, marrón, violeta y negro. Se suele tostar ligeramente para desarrollar su sabor a nuez. El aceite sobresale por su extraordinaria resistencia a la rancidez, debido a su alto contenido en antioxidantes fenólicos, vitamina E y algunos productos resultantes del oscurecimiento provocado durante el tostado. En México hay un dicho popular: "Ajonjolí de todos los moles", que hace referencia a su uso en la elaboración del mole poblano, además se utiliza en palitos de pan, palanquetas, y aderezos.

EL PROBLEMA DE LAS LENTEJAS "VENTOSAS"

Junto con los chícharos, las lentejas son las únicas leguminosas que no es indispensable remojar en agua para hidratarlas. Cuando se cocinan se cubren con agua fría para evitar que la piel se seque y se desprenda. Producen meteorismo o flatulencia, por lo que es recomendable añadir hierbas carminativas al agua de cocción, como hinojo, laurel, tomillo, comino, perejil o clavo. Estas hierbas tienen la capacidad de estimular la digestión y disminuir la flatulencia.

Tienen un contenido proteico entre 19 y 25%, que puede superar incluso al de la carne; aunque su calidad proteica es inferior ya que no cuentan con todos los aminoácidos indispensables (aquéllos que el organismo no sintetiza) en la proporción necesaria. Su aminoácido limitante es la metionina, mismo que se encuentra en buena proporción en los cereales, por lo que al coincidir lentejas con cereales como el arroz, trigo o maíz en un mismo plato, se incrementa la calidad proteica de éste (complementación proteica). Es importante tener en cuenta que, al cocerlas, multiplican su peso alrededor de dos veces y media debido al agua que absorben.

EL MITO DE LA ESPINACA TODOPODEROSA

Popeye, el personaje principal de una serie de dibujos animados, consumía una lata de espinacas que lo dotaban de una fuerza sobrenatural. Este personaje se creó con el fin de incrementar el consumo de espinacas entre los niños por considerarla una fuente rica en hierro. La espinaca contiene hierro (4.5 mg por cada 100 g); pero no tanto como se llegó a creer. El origen de la equivocación surgió cuando la secretaria de un investigador, en el momento de transcribir la cifra, multiplicó la concentración real por diez. De todos modos, aunque tenga poco hierro, las espinacas siguen siendo un alimento muy aconsejable por su elevado contenido en vitamina A, ácido fólico y antioxidantes fenólicos. Sin embargo, el consumo de espinacas debe ser moderado por su elevado contenido de oxalatos, que al combinarse con calcio en el hígado pueden formar cálculos.

Cacahuates, nueces, almendras y otros frutos secos...

Amigos de corazón

Los ves como una botana cualquiera cuando conviven con frituras y papas, pero en realidad los frutos secos son más nutritivos que cualquiera de sus compañeros de fiesta. Hazle un favor a tu corazón y come un puñado de ellos.

Por Alejandra Sánchez

Muchas personas, conscientes de su salud, se conforman con ver de reojo las nueces, almendras, cacahuates o pistaches. Se les antojan por su sabor pero las evitan por su contenido de grasa. Si es tu caso, olvídate de la mala fama que tienen los frutos secos y con conocimiento de causa anímate a disfrutarlos, porque además de nutritivos son amigables con el corazón, son cardiosaludables.

Semillero de nutrimentos

Genéricamente, las almendras, avellanas, cacahuates, nueces, semillas de girasol, semillas de calabaza (pepitas), pistaches, castañas, se conocen como frutos secos, los cuales no debemos confundir con las frutas secas, como orejones de chabacano, manzanas, pasas, etcétera.

Los frutos secos se caracterizan por tener poca agua y mucha grasa, pero por ser semillas que proceden de diversas plantas, su contenido nutrimental puede variar:

Proteínas. Los frutos secos tienen un alto contenido de proteínas (de 14 a 27 g /100 g) de elevada calidad, lo que los asemeja a las legumbres.

Grasa. Los frutos frescos son altamente energéticos, proporcionan entre 548 y 620 kcal/100 g. Esta elevada energía se debe sobre todo a su contenido de grasa, que va de 43 a 59%. Sin embargo, lo más destacable de los frutos frescos es la calidad de la grasa que contienen, porque predominan los ácidos grasos insaturados, como el ácido oleico (que predomina en las almendras y avellanas) y el olinoleico (presente en cacahuates y nueces). Así, el alto contenido de grasa es una de las mayores virtudes de los frutos secos, a tal grado que se aprecian como alimentos beneficiosos para el corazón, por lo que son considerados cardiosaludables.

→Al grano

Los especialistas señalan que la clave para incluir frutos secos en la dieta sin temor a sobrepasarse, es controlar las porciones. En la siguiente tabla observa el contenido nutrimental de los frutos secos más comunes, particularmente su aporte calórico.

Frutos secos	Valor energético (kcal/ 100 g)*	Hidratos de carbono (%)	Lípidos (%)	Proteínas (%)
Almendras	574.6	3.5	53.5	20
Avellanas	566	5.3	54.4	14.1
Cacahuates	581	8.5	49	27
Nueces	602	4	59	14
Semillas de girasol	548	20	43	21.5
Pistaches	593.7	15.6	51.6	17.6
Castañas	165	36.6	2.2	2
Dátiles secos	227	57.1	0.2	2.8

*100 g de chips contienen 547,30 kcal, sólo se menciona como referencia comparativa.
Fuente Tabla de composición de alimentos españoles, José Mataix Verdú, Mariano Mañas Almendros (eds.), 1998.

Cuéntale...

La forma más común de comer cacahuates, pistaches, pepitas, etc., es como botana, pero no es lo más recomendable porque es fácil exagerar y comerlos en demasía. Aquí las calorías que un puñado de algunos frutos secos aporta:

30 cacahuates tostados sin sal = **160**

24 almendras = **160**

30 cacahuates tostados = **170**

20 nueces de la India = **170**

47 pistaches = **170**

14 nueces de Castilla =**180**

11 nueces de Macadamia = **200**

50 pepitas sin cáscara = **38**

Agua. Cuando los frutos secos están verdes, su contenido de agua puede llegar a ser de 50%, pero al desecarlos disminuye hasta un 1-2% (excepto la castaña y el coco que tienen hasta 45 y 52% de humedad).

Vitaminas y minerales. Son considerados alimentos de gran riqueza vitamínica y en minerales; son ricos en vitamina B1, B6 y niacina, sobresaliendo la vitamina E y ácido fólico en el que prácticamente todos los frutos son buenas fuentes. Son fuentes moderadas de calcio y hierro, y más ricas en fósforo, potasio y magnesio.

Directo al corazón

La International Tree Nut Council Nutrition Research and Education Foundation envió una petición a la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para que incluyera a los frutos secos en la lista de alimentos que favorecen la salud del corazón. Tras una revisión rigurosa, la FDA determinó que hay evidencia científica, pero no pruebas concluyentes, de que el consumo de una onza y media (1/3 de taza o 34 almendras) por día de frutos secos puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, siempre y cuando éstos sean parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol.

La atención puesta en los frutos secos como beneficiosos para la salud se debe a la presencia de cantidades importantes de ácidos grasos omega 3 (ácido graso linoleico) y polifenoles (sustancias antioxidantes; la nuez, por ejemplo, contiene 550 mg/ 100 g de polifenoles), los que pueden tener un efecto preventivo en las enfermedades cardiovasculares porque reducen los niveles de colesterol LDL (el malo) y aumentan el colesterol HDL (bueno). Sin embargo, el meollo del asunto está en consumir cantidades apropiadas de frutos frescos, disminuir el consumo de grasas saturadas y mantener una dieta equilibrada.

Así, tu cuerpo estará sano y tu corazón fuerte. Nada más no dejes que el antojo te lleve a comerte toda la bolsa de cacahuates enchilados en una sola tarde.

> El alto contenido de grasa es una gran virtudes de los frutos secos, tanto que se consideran alimentos cardiosaludables.

9 consejos

1. Agrega frutos secos al cereal.
2. Espolvoréalos picados en el yogur o en la crema reducida en grasa.
3. Usa aderezos bajos en grasas y añade algunas nueces enteras o picadas a las ensaladas.
4. Agrega pistaches o cacahuates a ensaladas o sopas en lugar de crutones.
5. Para mejorar el sabor de los vegetales al vapor agrega frutos secos.
6. Los frutos secos son excelentes para un tentempié.
7. Son especialmente indicados para los niños por su elevado valor energético y en general nutricional.
8. Contienen bajas cantidades de sodio, un aspecto importante dada la cantidad del dicho mineral que tiene nuestra dieta habitual. Ten en cuenta que esto es cierto si al producto comercial no se le ha añadido sal que, como sabemos, no suele ser así. Prefiere productos sin sal.
9. Deben conservarse en frascos de cristal cerrados y en lugar fresco, seco y protegido de la luz y los insectos. Nunca en bolsa de plástico, pues se pueden llegar a enmohecer.

DIVÁN DE NUTRICIÓN

La nutrióloga **Leticia Huerta** responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).

Verduras crocantes y champús suculentos

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Sabemos que tienes muchas inquietudes y preguntas acerca de tu propia nutrición y la de tu familia. Nadie puede asesorarte de mejor forma que una especialista acostumbrada a tratar con pacientes todos los días. Por eso, nuestra experta nutrióloga se encargará de darle respuestas a todas las dudas que tengas al respecto. Puedes enviarle un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto **"Diván de nutrición".**

¿Me podría decir cuál es el proceso de secado de las uvas para convertirlas en pasitas? ¿Cómo le hacen, si las secan al sol, para que no se contaminen con todos los elementos tóxicos que hay en el aire? He tenido el cuidado de lavar las pasitas antes de comerlas, y el agua en que las enjuago queda sucia.

—Joaquín Gutiérrez de la Fuente

El proceso "clásico" es el de secado al sol. Se seleccionan las uvas y se depositan en los secaderos especiales con pisos de piedra y a cielo abierto.

Para que las uvas se puedan desecar se requiere de la acción del sol y el aire, hasta que se transforman en pasas; después, las pasas son almacenadas en depósitos secos y oscuros para que se terminen de madurar. Es poco probable que se contaminen, ya que los secaderos están en lugares especiales.

El proceso que más se utiliza actualmente es la desecación por calor artificial: se colocan las uvas en hornos de temperatura controlada y el proceso es mucho más rápido que el secado al sol, y la posibilidad de contaminación es casi nula.

En la etiqueta de productos como champús se dice que tienen extractos de naranja o limón. Hay jabones que dicen tener avena con miel y aceite de almendras. También existen las cremas faciales y tratamientos para el cabello con sábila y aguacate, etcétera. ¿Los efectos que tienen dichos agregados son los mismos que si los consumimos como alimento, o definitivamente es mejor incluirlos en la dieta?

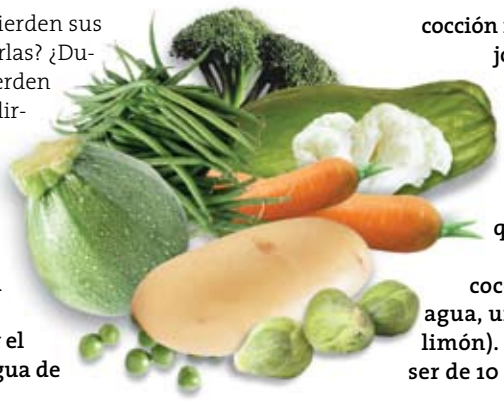
—Mirta Pedroza

Definitivamente no es lo mismo untado que ingerido. El objetivo principal de adicionar a los shampoos extracto de frutas (que no necesariamente son naturales), es para que tengan un olor agradable y no para que el cabello absorba las vitaminas y minerales que contienen las frutas al natural. En el caso de los jabones o cremas que contienen extracto de aguacate, avena o miel, tienen como objetivo hidratar mejor la piel, pero estos alimentos, al ingerirlos, no sólo te van a hidratar, también te darán energía, absorberás mejor las vitaminas y minerales de los alimentos y regularán la temperatura corporal, entre otros muchos beneficios.

Fotos Archivo

Me han dicho que al hervir las verduras se pierden sus nutrimentos. ¿Cuál es la mejor forma de cocerlas? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Los nutrimentos se pierden o se quedan en el agua? Si es así, ¿puedo añadirla a las sopas o guisos? Sé que la mejor forma de consumirlas es crudas, sin embargo, no siempre es posible comerlas sin hervir...

—Mariana Gálvez



Las verduras que se someten a cocción tienen mayor riesgo de perder sus propiedades por las altas temperaturas a las que se someten y el tiempo que se dejan cociendo –además, el agua de cocción no conserva sus nutrimentos. La mejor manera de comer las verduras es en crudo, siempre y cuando estén bien lavadas y desinfectadas; pero si vas a consumir alguna verdura que requiera cocción, es preferible que lo hagas al vapor. Procura que queden crocantes.

Si las quieres hervir, te recomiendo cocerlas en caldo blanco (2 litros de agua, una pizca de harina y unas gotas de limón). El tiempo máximo de cocción debe ser de 10 a 15 minutos.

¡Deja de quejarte y usa tu dedo!

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

Profeco

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1,2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

RPC Registro® Público de Consumidores

9628 0000 y 01 800 962 8000
rpc.profeco.gob.mx

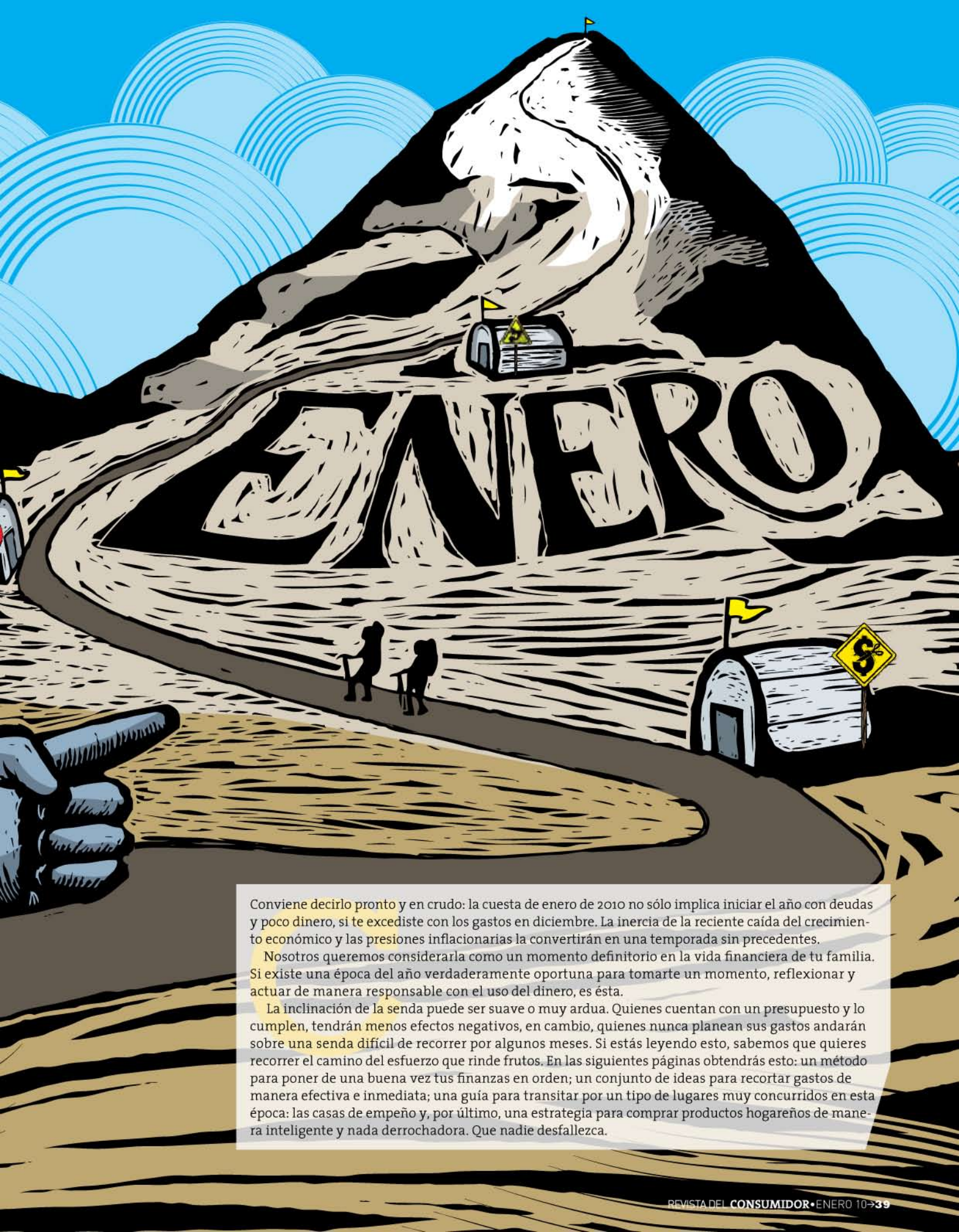
¡La privacidad es tu derecho!

Vivir Mejor

Sobrevive a la cuesta

"Cuesta de enero": dícese del concepto que resulta de mezclar los siguientes elementos: pago de obligaciones, escasez de recursos y sudor de las familias. Otro punto de vista: momento del año en el que debes recordar que ya has superado esta pendiente varias veces en tu vida. Ahora ponemos sobre tu mesa estrategias para hacerlo de la forma más inteligente, en cuatro capítulos. **Por Martha Bolaños y Armando Aguilar**

Gráficos Gerardo Terán



Conviene decirlo pronto y en crudo: la cuesta de enero de 2010 no sólo implica iniciar el año con deudas y poco dinero, si te excediste con los gastos en diciembre. La inercia de la reciente caída del crecimiento económico y las presiones inflacionarias la convertirán en una temporada sin precedentes.

Nosotros queremos considerarla como un momento definitorio en la vida financiera de tu familia. Si existe una época del año verdaderamente oportuna para tomarte un momento, reflexionar y actuar de manera responsable con el uso del dinero, es ésta.

La inclinación de la senda puede ser suave o muy ardua. Quienes cuentan con un presupuesto y lo cumplen, tendrán menos efectos negativos, en cambio, quienes nunca planean sus gastos andarán sobre una senda difícil de recorrer por algunos meses. Si estás leyendo esto, sabemos que quieres recorrer el camino del esfuerzo que rinde frutos. En las siguientes páginas obtendrás esto: un método para poner de una buena vez tus finanzas en orden; un conjunto de ideas para recortar gastos de manera efectiva e inmediata; una guía para transitar por un tipo de lugares muy concurridos en esta época: las casas de empeño y, por último, una estrategia para comprar productos hogareños de manera inteligente y nada derrochadora. Que nadie desfallezca.

CAPÍTULO I

Elabora un presupuesto familiar

La mayoría de las familias desconocen cómo alcanzar una mejor calidad de vida, pero la pueden obtener de una manera muy sencilla: sólo basta sentarse con papel y lápiz en mano y registrar cifras con el mayor detalle posible.

De acuerdo con la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras (Condusef), menos del 20% de los mexicanos elabora un presupuesto familiar y el 31% de las personas en el país gastan más de lo que reciben. Estas son cifras dramáticas, pues bien podrían explicar la sensación de deterioro que atrapa a muchas familias.

Para dejar de formar parte del grupo de mexicanos incluidos en estas estadísticas, debes hacerte las siguientes preguntas: ¿cómo gastas? y ¿cuánto tienes? Estas interrogantes son despejadas con la elaboración de un presupuesto y el análisis de la situación patrimonial, dos herramientas de finanzas personales que quizá puedan parecerte complicadas, pero que en realidad son fáciles de usar, y conforme vayas dominando su uso te permitirán aumentar tu calidad de vida.

SIN PRESUPUESTO, EL CAOS

Un presupuesto financiero consiste en la proyección de todos los gastos familiares en un periodo determinado, de acuerdo con el ingreso percibido. Elabora tu presupuesto en forma quincenal o mensual. Para fines prácticos y poder esquematizar la importancia de esta herramienta, utiliza un diseño mensual, pues estamos iniciando el año, y con él muchos proyectos.

El presupuesto permite manejar el dinero de una manera óptima. La carencia de éste sólo origina caos, lo que impide alcanzar las metas que todos anhelamos, como comprar un auto, adquirir una casa, planear los estudios universitarios de los hijos y tomar vacaciones, entre muchos otros planes en nuestro futuro inmediato.

Esta herramienta tiene dos grandes rubros: ingresos y gastos familiares. En los ingresos debes integrar todas las entradas de dinero que tengas por concepto de sueldo, bonos, comisiones, rentas, etcétera. También debes considerar los ingresos extraordinarios que recibes en ciertos

Registra todos los gastos sin importar lo insignificantes que parezcan. Los gastos “hormiga” afectan tu presupuesto familiar.

meses, como el aguinaldo, la caja de ahorro, el fondo de ahorro, reparto de utilidades o bono anual. Este renglón agrupa todo.

El otro gran rubro que integra nuestro presupuesto son los gastos, que podemos dividir en tres grupos:

→**Gastos necesarios o fijos.** Son los más necesarios para vivir, como la alimentación y el pago de la renta de la vivienda, entre muchos otros.

→**Gastos no necesarios o variables.** Se refiere a aquellos que son importantes pero puedes vivir sin ellos y cuyo monto es diferente cada mes. Algunos podrían ser la mensualidad del gimnasio, las vacaciones, las comidas fuera de casa los fines de semana, etcétera.

→**Gastos anhelados.** Se trata de aquellos que si no los adquieres no pasa nada, pues no los necesitas para vivir. Entre éstos tenemos la adquisición del celular de moda, comprar una bolsa con el color de temporada y adquirir un nuevo equipo de sonido para la casa, etcétera.

Es importante señalar que todos los gastos deben quedar registrados por muy insignificantes que te puedan parecer, ya que los gastos "hormiga" (propinas, cigarros, dulces) tienen importantes afectaciones en el presupuesto familiar. Ese nivel máximo de detalle te permitirá dominar con éxito el manejo de tu dinero. El valor de un presupuesto está en su cumplimiento, para lo cual requieres disciplina, compromiso, constancia y precisión. Si alguna falla, será más difícil.

Adicionalmente a esto, debes tener un "colchón" para gastos imprevistos (pago del deducible de una póliza de gastos médicos mayores o de auto, reparación en la casa, etcétera), de lo contrario tus finanzas pueden sufrir efectos irreversibles en caso de que se presenten y no estés preparado. Puedes ir creando este fondo de emergencias y revisarlo periódicamente para ajustarlo de acuerdo con tus necesidades. Este dinero conviene tenerlo en un instrumento de inversión de liquidez inmediata, como puede ser un pagaré bancario o un fondo de inversión de muy corto plazo. Recuerda que lo importante es que esté disponible en caso de urgencia y no que te dé altos rendimientos.

También debes considerar los gastos que haces de manera anual para no desequilibrar tu presupuesto, como el pago de tenencia y predial, las pólizas de seguros de auto, de vida y gastos médicos mayores, así como la declaración anual de impuestos, entre otros. Estos gastos los puedes solventar con tus ingresos extraordinarios, por eso es importante que lleves un registro preciso de ellos.

Después de que integraste de manera puntual estos dos rubros, ahora debes obtener la diferencia entre tus ingresos y gastos, que puede arrojarte tres diferentes resultados para estudiar:

→**Positivo.** Indica que los gastos no superan a los ingresos, abriendo posibilidad al ahorro. Desafortunadamente, pocas familias presentan este resultado. A pesar de eso debes revisar detalladamente el presupuesto, pues posiblemente puedes obtener una diferencia mayor a tu favor al buscar ser más responsable con los gastos.

→**Negativo.** Lamentablemente éste es el resultado que predomina en las familias, pues pocas personas planean de manera ordenada sus gastos, originando que éstos superen a los ingresos, lo que provoca el endeudamiento y, con ello, posibilidades escasas de que puedan realizar sus metas financieras. Para revertir tal resultado, es necesario revisar cada partida buscando eliminar o reducir algunos gastos. Aunque también podría pensarse en sustituir algunos productos y servicios.

→**Cero.** No estás metido en problemas pero tampoco debe ser el resultado esperado, pues no tienes la oportunidad de ahorrar, lo que evita que se cumplan tus objetivos financieros. Busca la manera de reducir gastos o de aumentar tus ingresos.

En la elaboración del presupuesto deben participar todos los integrantes de la familia, pues de esta manera estarán más conscientes de la necesidad de trabajar en equipo, buscando reducir sus gastos y en algunos casos exigencias y gustos, para que todos obtengan sus beneficios.

A continuación te mostraremos un formato útil y sencillo para anotar tu información. Puedes agregar o quitar los rubros de acuerdo con tus necesidades. Este formato lo puedes cortar o bien sacarle copias, aunque también te sirve como referencia para armar el tuyo. Lo importante es que ese control de gastos lo lleves en una libreta o en una hoja de cálculo y esté siempre a la mano.

En realidad, el nivel de sofisticación depende de ti. Lo que debes evitar es "llevarlo en la mente", pues eso y no hacerlo son lo mismo. Una vez que lleves tus cuentas como debe ser, notarás una mejoría notable en tu economía.

Debes tener un "colchón" para gastos imprevistos, de lo contrario tus finanzas pueden sufrir efectos irreversibles en caso de que se presenten y no estés preparado.

Considera los gastos que representan las pólizas de seguros de gastos médicos.

Foto taringa.com

Presupuesto Familiar

			Enero	
Ingresos		Concepto	$	%
		Ingresos fijos (sueldo)		
		Ingresos variables (bonos, comisiones, rentas)		
		Total de ingresos		
Gastos	Gastos necesarios o fijos			
		Vivienda		
		Alimentación		
		Servicios (luz, agua, mantenimiento)		
		Colegiaturas		
		Comunicaciones y transportes		
		Seguros (gmm, auto, vida)		
		Créditos (tarjetas, hipoteca, auto)		
		Impuestos		
		Fondo para contingencias		
		Total de gastos imprescindibles		
Gastos no necesarios o variables				
		Gimnasio		
		Belleza y cuidado personal		
		Televisión de paga		
		Teléfono celular		
		Remodelación		
		Entretenimiento		
		Regalos de cumpleaños		
		Total de gastos variables		
	Gastos deseables			
		CD, DVD		
		Café diario		
		Restaurantes, bares, antros		
		Total de gastos anhelados		
		Total de gastos		
	Gastos imprevistos			
		Deducible de un seguro		
		Reparaciones en la casa		
		Saldo (a favor/deudor)		

Como puedes observar, aparecen los conceptos y montos. Es recomendable agregar una columna más, que corresponde al porcentaje que representa cada gasto con respecto al gasto total. Por ejemplo, si en un mes el gasto en alimentación es de 5 mil pesos y el total de gastos es de 15 mil, eso indica que el 33% del gasto que realiza la familia se destina a la compra de comida, y así con cada uno de los campos:

($5,000÷$15,000)
↓
x 100
↓
= 33%

Esta ecuación hazla con cada rubro.

El resultado de esta relación es de gran utilidad para identificar las partidas a las que se les destina mayor cantidad de recursos y las que más gastos producen.

DÓNDE QUEDÓ EL PATRIMONIO

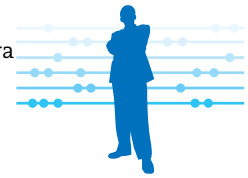
Esta herramienta te permite saber "dónde estás parado". Consiste en identificar tus propiedades (activos) y tus deudas (pasivos), lo que te permitirá conocer tu patrimonio. Es conveniente que este reporte lo realices cada año.

Primero debes elaborar un listado de todas tus pertenencias, desde el dinero en efectivo hasta tus propiedades (casa, auto, terrenos, joyas, etcétera). En este caso debe ser el valor actual y no el precio al que los adquiriste.

En el lado de los pasivos debes considerar todas tus deudas, desde las tarjetas de crédito hasta la hipoteca y cualquier otro compromiso que tengas.

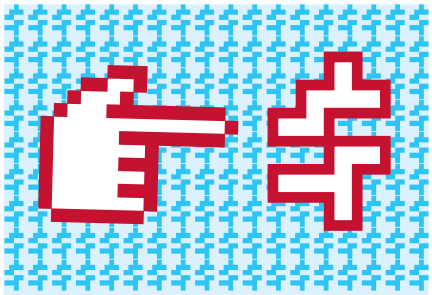
Es importante que consideres como tu propiedad sólo los activos que son tuyos. Por ejemplo, si compras una silla de escritorio de 2,000 pesos y los pagas de contado, entonces, esa cantidad la contabilizas en tus activos y en tu capital. Pero si el 50% de su valor lo adquiriste a crédito (o sea, 1,000 pesos), entonces quedaría contabilizado de la siguiente forma: activo 2,000 pesos, pasivo 1,000 pesos y capital 1,000 pesos, ya que éste es realmente tu patrimonio. El mismo tratamiento debes realizarlo con los activos que adquieras a crédito. Cabe señalar que el resultado anterior obedece a la fórmula contable:

A continuación te mostramos el formato que puedes seguir para saber dónde estás parado:



Situación patrimonial

Activos líquidos	$	%	Deudas	
			Corto plazo (menos de un año)	
Efectivo			Tarjetas de crédito	
Cuenta de cheques			Tarjeta comercial	
Cuenta de ahorro			Préstamo personal	
Total líquidos			**Total deuda a corto plazo**	
Activos a plazo				
			Largo plazo (más de un año)	
Inversiones a largo plazo			Hipoteca	
Plan educacional			Auto	
Plan de retiro			Mobiliario y equipo eléctrico	
Total a plazo			**Total deuda de largo plazo**	
Fijos				
Casa			**Capital propio**	
Bienes raíces			Ahorro para el retiro	
Auto			Ahorro para educación	
Mobiliario y equipo eléctrico			Ahorro para vacaciones	
Total fijos			**Total de capital**	



→Consejeros electrónicos

Para elaborar tu presupuesto puedes consultar los consejos y herramientas que contienen los siguientes sitios de Internet especializados:

→En **profeco.gob.mx** encontrarás unas sencillas hojas de cálculo que suman los totales de tus gastos en prácticamente los mismos rubros que te mostramos en las tablas de este artículo. Busca el boletín 96 (en el 2008) de la *Brújula de compra* y descarga los formatos haciendo clic en "Situación financiera del hogar".

→Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras (Condusef): **condusef.gob.mx**

→Programa de educación al consumidor de Master Card: **consumointeligente.org**

→El portal de tus finanzas personales: sabergastar.com

→Asesor financiero personal de Visa: **finanzaspracticas.com.mx**

Al igual que en el presupuesto, debes integrar la columna de porcentaje, ya que esto te servirá para identificar los siguientes resultados:

1. Si tienes mucho **dinero líquido**, y si no vas a disponer de él en el corto plazo, pues entonces te convendría invertirlo.
2. Es posible que el resultado arroje que tienes muchos activos que han sido **adquiridos con crédito**, afectando el nivel de endeudamiento.
3. Que las deudas en su mayoría correspondan a **tarjetas de crédito**, que también puede explicar la escasez de activos.

En un importante número de familias, el rubro de deudas está integrado en su mayoría por deudas de corto plazo, las correspondientes a tarjetas de crédito, si ese es tu caso, debes modificar tu comportamiento, de lo contrario no te permitirá avanzar en ningún objetivo.

Si sólo pagas el mínimo tendrás una deuda interminable, que no sólo daña al que firma, sino al resto de la familia.

Esa falta de conocimiento o la poca responsabilidad en el manejo de las tarjetas ha provocado que mucha gente se encuentre entrampada. De acuerdo con la Condusef, 48% de las personas que tienen una tarjeta de crédito se atrasa en sus pagos, y de ese porcentaje, 70% se ha atrasado en el pago de su tarjeta en más de una ocasión. Además, el 13% de las personas que tienen una tarjeta están en cartera vencida a causa del desempleo o de problemas económicos, cerrándose por completo las puertas del crédito.

Lo anterior muestra la importancia de finiquitar esas deudas lo más pronto posible, ya que si sólo pagas el mínimo tendrás una deuda interminable y con un alto costo, que no sólo daña a la persona que firma, sino al resto de los integrantes de la familia, como los hijos.

Mejor elabora una estrategia de pago de tu tarjeta: puedes disponer el 5% o el 8% de tu ingreso mensual a su pago, y en cuanto tengas ingresos extraordinarios (utilidades, bonos) destinarlos para el pago de la deuda. Seguramente, ese ritmo te llevará a concluir tu endeudamiento de una forma mucho más veloz.

Como has podido observar, tanto el presupuesto como la situación financiera es una radiografía del estado que guardan tus finanzas. Por eso es importante elaborarlos y actualizarlos periódicamente para que alcances tu libertad financiera y se traduzca en bienestar para ti y toda tu familia. Seguro te lo agradecerán.

CAPÍTULO II

Gasta menos (en todo), de inmediato

Es verdad, la mochila de los gastos pesa más que nunca. No es momento de concesiones, hay que deshacerse de ciertas comodidades y lujos. Esta es la estrategia de emergencia: tolerancia cero al derroche.

DESPÍDETE
DE CARGOS Y COMISIONES

1 Elimina esas tarjetas adicionales y sus comisiones. Puedes organizar a tu familia para que cubran todo con un solo plástico.

2 ¿Comisión por "IVA de transacciones financieras"? Si es un cargo que huele mal, es posible que te lo puedas ahorrar. Llama a tu banco y exige una explicación.

3 Paga el total de tu adeudo antes de la fecha de corte. Sabemos que no es fácil, pero es la única forma de no pagarle ni un quinto de intereses al banco.

4 ¿Cuántos retiros de efectivo y consultas de saldo gratis tiene tu tarjeta de nomina al mes? Es momento de averiguarlo para que te ahorres las comisiones por retiros extra.

5 Si utilizas tu plástico pocos días después de la fecha de corte, aprovecharás cerca de 50 días de financiamiento sin pagar intereses. Un respiro para llegar a marzo.

Los bancos cobran comisiones por transacción. Haz tus cuentas y usa menos tu tarjeta

Utiliza los cajeros sólo cuando sea en verdad necesario y no te excedas de tus retiros gratuitos.

6 ¿Tu tarjeta te endilgó el cobro de un seguro que no solicitaste? Diles que no lo quieres. Créenos, te reembolsarán tu dinero.

7 Comisión por flojera. Aunque tengas que caminar más, sólo saca dinero de los cajeros que pertenecen a la red de tu banco.

8 ¿Cargo por comprar terrenos en la luna? Guarda todos tus comprobantes. Tienes 90 días a partir de la fecha de corte para detectar errores y reclamar a tu banco.

9 Si no las controlas, no las tomes. Las promociones a meses sin intereses pueden ser sólo un espejismo de hacer compras sin gastar. Haz cuentas antes de cargarte de deudas prorrateadas.

10 Muchas tarjetas de débito te ofrecen descuentos en tiendas y servicios. Es momento de exprimirles hasta el último beneficio.

DE UNA VEZ
POR TODAS: CIÉRRALE

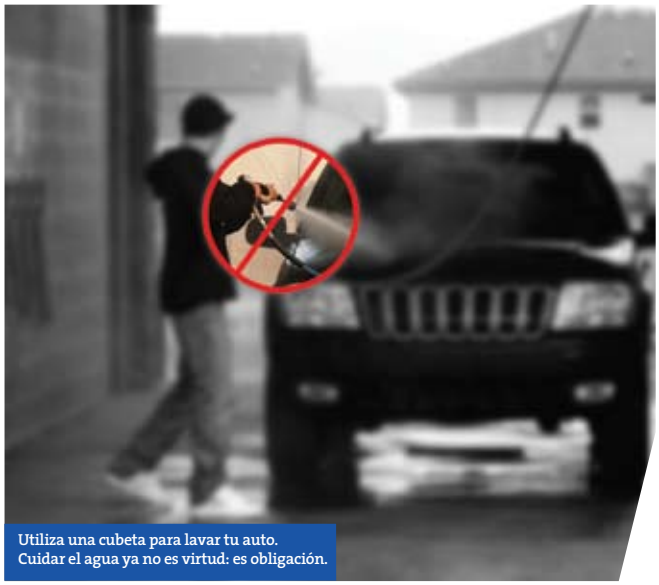
11 Ya no es ningún chiste utilizar la manguera para lavar tu auto o bañar a tu mascota. Si lo haces, al menos utiliza una llave a presión. Pero mejor utiliza la clásica cubeta y el trapo.

12 ¿Hay una forma más tonta de desperdiciar el agua? Ciérrale a la llave cuando te rasures o te laves los dientes.

13 Viejo truco, mismo ahorro. Mete una botella de plástico llena de agua al tanque del excusado para que utilices menos agua en cada descarga.

14 Compra regaderas economizadoras de agua: gastan 10 litros por minuto; una común gasta 26. Y báñate más rápido.

15 No "barras" tu banqueta con la manguera. El agua de la lavadora (y hasta la del lavabo) se debe reutilizar para lavar patios, pisos y el auto.



Utiliza una cubeta para lavar tu auto. Cuidar el agua ya no es virtud: es obligación.

16 Repara cualquier desperfecto de tus instalaciones de agua: una fuga en el sanitario puede desperdiciar hasta mil litros.

17 Llena la lavadora a su máxima capacidad para aprovechar la carga de agua. Además, pon una cubeta mientras sale agua caliente de la regadera cuando te vayas a bañar; úsala después para descargar el excusado.

DESECHA
SERVICIOS INÚTILES

18 ¿De verdad necesitas el identificador de llamadas, el tres a la vez, el 'sígueme' y demás servicios que encarecen tu recibo telefónico?

19 Despídete de ese seguro que nunca solicitaste, pero que has pagado, sin darte cuenta, en tus últimos recibos telefónicos.

Lee tu recibo y desaste de todos los servicios que no utilizas de tu celular.

Los seguros que no solicitaste se tienen que ir ahora mismo.

20 Deja de activar el TrackID de tu teléfono celular: cobran por enviarte la información. Mejor graba la canción que te interesa y pon a trabajar a tu amigo el melómano.

21 ¿Rescatel Plus? ¿M Rollover? Si no entiendes los cargos de tu factura de telefonía celular, mejor pregunta. Podrías ahorrarte servicios que ni siquiera sabes cuándo utilizaste.

LUZ Y GAS:
VAMPIROS DEL HOGAR

22 Evita usar agua caliente para lavar ropa o trastes de cocina.

23 Las llamas de la estufa deben ser estables y de color azul. Si no es así, verifica tu instalación: puede estar obstruida o con fugas.

24 Tapa las ollas para que la comida se cocine más rápidamente, y utiliza ese gran invento: la olla de presión.

25 No dejes el boiler encendido todo el día. Puedes encenderlo por la mañana y apagarlo cuando todos se hayan bañado.

26 Utiliza multicontactos para que con un sólo botón elimines a los vampiros de energía: esos foquitos de tus aparatos que nunca se apagan.

27 Aprovecha al máximo la capacidad de la secadora. Si necesitas secar un par prendas, el sol es la mejor opción.

28 Limpia los residuos de comida que quedan en el tostador y en el horno de microondas, esto ayuda a consumir menos energía.

29 Cambia tus focos convencionales por lámparas ahorradoras, puedes gastar hasta un 75% menos en iluminación.

30 Mete bolsas de hielo o recipientes con agua a tu congelador: si éste tiene menos espacio que enfriar, trabajará menos y ahorrará energía.

Cambia a focos ahorradores y tapa las ollas para ahorrar luz y gas.

SÉ UN CONDUCTOR
INTELIGENTE

El mantenimiento básico y regular de tu auto te puede ahorrar mucho dinero.

31 Afina tu auto. No te imaginas cuánta gasolina ahorrarás con el mantenimiento regular de tu vehículo.

32 Cambia de combustible. La gasolina Magna es suficiente para autos convencionales. Si tienes dudas, consulta el manual de propietario.

33 Evita salir a "calentar" el motor por la mañana porque, con la tecnología de inyección de combustible actual, sólo gastas gasolina.

34 Comparte el coche para ir al trabajo. Establece rutas con compañeros. Es mejor pagar el combustible entre tres o cuatro.

35 Estaciónate a la sombra. Evitarás la evaporación de gasolina, mantendrás fresco el auto y no tendrás que usar el aire acondicionado.

36 Procura conservar una velocidad constante: la mayoría de los vehículos ofrece un óptimo rendimiento de combustible entre 60 y 80 km/h. Pisar el acelerador hasta el fondo puede consumir cuatro veces más gasolina.

37 No circules con poca gasolina, ya que el vehículo funciona con menos eficiencia. El mejor momento para recargar el tanque es cuando está a la mitad o un poco menos.

CAZA
VERDADERAS OFERTAS

38 Aprovecha las rebajas de enero. Pero con esta premisa: compra lo que realmente necesitas. Si le buscas, hay descuentos muy buenos.

39 Elabora una lista de víveres y divídela en "Lo que no se tiene" y "Lo que está por acabarse" (si está en oferta, puedes comprarlo).

40 ¿Necesitas comprar por Internet y te cobran el envío? Reúne a otros compradores para que les manden sus artículos gratis.

41 Los cupones de descuento que antes terminaban en la basura, hoy deben aprovecharse. Muchas publicaciones traen estos descuentos; utiliza hasta los de la Sección Amarilla.

42 No es cierto que las tiendas *outlet* vendan los desechos de las tiendas departamentales, en estos días son una buena opción de ahorro si necesitas comprar ropa.

SÉ MÁS
DISCIPLINADO

43 Levántate temprano. Evitarás prisas innecesarias y tener que tomar ese taxi tan caro (y aún peor con el tráfico) que desde hace meses juraste, sin cumplirlo, no volver a abordar.

Madrugar tiene ventajas: evitas el tráfico, te rinde el día y gastas menos en taxis.

44 Desayuna en casa. ¿Cuánto te costaría preparar tú mismo ese sándwich que te costó 15 pesos y ese caro café que todas las mañanas infla tu presupuesto diario?

45 Lleva al trabajo comida preparada en casa. Tus compañeros también sienten la crisis, así que la idea no será mal vista. Basta con que uno se atreva a llevar sus recipientes.

AUSTERIDAD
COMO FORMA DE VIDA

46 Los genéricos intercambiables (GI) son más baratos y tienen la misma eficacia terapeútica que los medicamentos de patente. También entre los genéricos hay caros, así que compara precios.

47 ¿Se descompuso el baño? ¡Repáralo tú mismo! En la **Revista del Consumidor** de Agosto te enseñamos 20 habilidades que te ahorrarán dinero.

48 Saber cómo se reproducen los dragones de Komodo no cambiará tu vida. Pregunta a tu proveedor de televisión de paga por un paquete con menos canales, pero más barato.

49 Venta de cibergarage. Vende todo lo que no ocupas y todavía sirve en los mercados de segunda mano en Internet.

50 Suscríbete a la Revista del Consumidor y visita de forma frecuente nuestro sitio en Internet revistadelconsumidor.gob.mx

CAPÍTULO III

Empeña tus bienes con inteligencia

"Nadie te da más", "Referendos ilimitados" "Avalúos exactos", "El plazo que más te convenga". Sí, estás agobiado y el tiempo apremia, pero no te puedes ir con cualquier postor. Las casas de empeño son un mal necesario que puede resultar peor si no lo analizas con calma.

Las crisis económicas –ésta que nos tocó a todos, o aquellas de otros muy personales tiempos y emergencias– no perdonan a nadie. A las casas de empeño acuden personas que llevan desde los aretes de la abuela, una bicicleta, una vieja licuadora, una mandíbula de tiburón, un automóvil y hasta un violín Stradivarius. La verdad es que a diferencia de otras opciones de financiamiento (bancario, automotriz, hipotecario) nadie va a ellas por gusto: dejar algo que en algún momento deseaste y te hizo feliz a cambio de un porcentaje mucho menor de lo que te costó, es una de las experiencias de consumo más desagradables. Pero hay que salir del apuro.

Y justo en estos primeros días de enero millones de consumidores luchamos por salir adelante. "La cuesta de enero se ha convertido en una mala costumbre en muchas familias que no aprenden de sus experiencias", señala María Elena Islas, coautora del libro *Cuando el dinero nos alcance*. "Es así como inician el año sofocadas por las deudas, con limitaciones, angustia e incertidumbre económica", concluye. Esta arraigada pseudotradición más la turbulencia financiera de la que recién comenzamos a salir han resultado en el incremento del número de empeños. "En términos generales, la demanda para 2009 se ha incrementado en un 10% respecto al 2008", comenta Adolfo Vélez Muñoz, quien preside la Asociación Nacional de Casas de Empeño (ANACE), quien tiene estimado que "este año se presente una mayor demanda de nuestros servicios". De hecho, sólo durante el mes de enero "el número de empeños se incrementa en un 15%", asegura Roberto Alor, director general de Prendamex, una de las casas de empeño con más presencia en el país. Justo ahora muchos de los lugares dedicados a satisfacer esta necesidad de crédito se encuentran repletos de futuros pignorantes (desafortunada forma en que se les denomina a quienes empeñan algún bien), a quienes les convendría saber algo: los préstamos que ofrecen las casas de empeño son los financiamientos más caros que se pueden encontrar en el mercado.

10 MINUTOS PARA ENDEUDARTE

De acuerdo con datos proporcionados por la ANACE, en México existen cerca de 5,000 lugares dedicados al préstamo prendario. De éstos, el 90% son casas de empeño privadas que tienen presencia en casi la totalidad del territorio nacional y el 10% restante son Instituciones de Asistencia Privada con presencia en 28 estados del país. Su objetivo son el 40% de la Población Económicamente Activa, "18 millones de mexicanos que no tienen acceso a ningún tipo de financiamiento",

asegura Adolfo Vélez. Amas de casa (80% del total), comerciantes, estudiantes, desempleados, jubilados y pensionados que están en busca del avalúo más justo, pero también de quién les proporcione efectivo lo más rápido posible. El asunto parece muy sencillo: las casas de empeño prestan una cantidad en efectivo sobre el valor de una prenda, que el cliente recuperará cuando regrese el dinero, un trámite que suele hacerse en 10 minutos. "El Nacional Monte de Piedad proyecta 1,542 millones de pesos para atender a los pignorantes en este mes", informa esta institución. ¿Dinero fácil? Para nada. Existen otros factores que debes analizar antes de correr a dejar la televisión de la familia en prenda por algunos pesos.

Antes de dejarte llevar por la facilidad con que ciertas empresas te prestan dinero, asegúrate de que sea la mejor opción.

Foto prendamex.com.mx

1 Los intereses: pedir prestado sale caro

De algo deben vivir las casas de empeño. Todas ellas, incluidas las Instituciones de Asistencia Privada (como el Nacional Monte de Piedad), te cobran, además de lo que te prestaron, sus servicios: los famosos intereses. He aquí la clave del asunto: enero es un río revuelto en el que las casas de empeño pueden cobrar intereses desde 4 hasta 23% mensual. Pero esto es lo que ellas publicitan y que sólo es una referencia. El dato que de verdad debes tomar en cuenta es el Costo Anual Total (CAT), la mejor herramienta para medir el costo de un financiamiento. El CAT te permite comparar el costo de préstamos y operaciones a crédito, de diferentes plazos o periodicidades, ya que los homologa, por lo que resulta fácil comparar entre diferentes instituciones y poder saber así cuál es la mejor opción antes de pedir un préstamo o, en este caso, empeñar uno de tus bienes.

He aquí el CAT promedio que te cobran distintas opciones de crédito que hay en el mercado nacional:

Crédito/préstamo	CAT promedio
Casas de empeño comerciales	**257.2%**
I.A.P.	**120.3%**
Establecimientos comerciales (pagos fijos)	**116.1%**
Tarjeta de crédito bancaria	**67.4%**
Automotriz (bancario)	**18.9%**
Hipotecario (bancario)	**15.1%**

Como ves, los préstamos prendarios no parecen ser la mejor opción. Antes de recurrir al empeño analiza otras alternativas, como préstamos familiares o anticipos de nómina. Si no te queda de otra más que empeñar algo, pregunta por el CAT en por lo menos tres casas de empeño, recuerda que el CAT es la clave para comparar entre una casa de empeño y otra.

> La demanda para 2009 se ha incrementado en un 10% respecto al 2008. Sólo durante el mes de enero, el número de empeños se incrementa en un 15%.

2 Avalúos justos

El director general de Prendamex, Roberto Alor, asegura que su casa de empeño puede ofrecer prestamos de hasta un 90% del dinero en que se valuó una prenda. Sin embargo, un estudio hecho recientemente por la Condusef, situó este porcentaje entre el 25 y 45%. Esto quiere decir que podrías obtener como préstamo apenas una cuarta parte del dinero en que te valúen el artículo que lleves. También aquí lo mejor que puedes hacer es comparar. Si no te satisface o no te parece justo el avalúo, tienes derecho a retirarte sin empeñar el bien para buscar otro lugar para empeñarlo o bien otro método de préstamo de dinero que te satisfaga más.

Se espera que los empeños en el Nacional Monte de Piedad aumenten hasta un 15% durante el mes de enero.

Foto Archivo

La mandíbula y el violín

Foto Archivo

En sus 234 años de servicio, el Nacional Monte de Piedad ha recibido diversos artículos con características especiales. Por ejemplo, en una sucursal ubicada en el estado de Veracruz, recibió en empeño una mandíbula de tiburón, cuyos dientes estaban unidos por cuerdas y fungía como instrumento musical. Otro caso: A principios del siglo XX, el Monte de Piedad, aceptó como garantía de un préstamo un violín Stradivarius, pero con condición del pignorante: que lo dejaran tocarlo a diario durante una hora para que no perdiera su afinación.

Pignorantes insatisfechos

Para Profeco, todas las instituciones de asistencia privada (como el Nacional Monte de Piedad, Montepío Luz Saviñón y la Fundación Rafael Dondé) y las casas de empeño comerciales son lo mismo.

Si tienes problemas con cualquiera de estas instituciones de préstamos prendarios, puedes acudir a **Profeco,** estamos facultados para atender tu queja. De enero a octubre del año pasado, recibimos 729 quejas en contra de casas de empeño, de las cuales 84% fueron conciliadas (el consumidor y el proveedor llegaron a un acuerdo satisfactorio para ambos). Los proveedores con más quejas fueron: First Cash, S.A. de C.V., Soledad Juárez y Nacional Monte de Piedad.

De enero a octubre 2009

- Quejas 729
- Conciliadas 353
- No conciliadas 65
- Desistimiento 156
- Queja improcedente 6
- En trámite 149

Fuente Dirección General de Quejas y Conciliación, Profeco.

Foto panoramio.com

Ya sea con una institución de asistencia privada o una casa de empeño comercial, Profeco te respalda en cualquier problema que tengas.

3 Los costos que no se anuncian

Además del dinero que les deberás y los intereses que te cobrarán por prestártelo, las casas de empeño tienen otros cargos que perdonan, así que debes tenerlos muy en cuenta: cargo por la custodia de la prenda (sí, tendrás que pagar porque te la guarden), seguro (contra robo o cualquier percance que pueda sucederle a la prenda). Obvio, también lo pagas tú: el IVA. Compara, haz sumas de todos estos gastos y descubre qué opción te puede ayudar más a salir del problema.

4 El contrato: Profeco te respalda

Para realizar una operación con cualquier casa de empeño, debes firmar un contrato de préstamo prendario, documento mediante el cual tú y la casa de empeño se sujetan a una serie de derechos y obligaciones. Todas las casas de empeño tienen la obligación de registrar sus contratos de adhesión ante **Profeco**. Esto es una garantía porque **Profeco** se asegura de que los contratos no contengan obligaciones inequitativas o abusivas. En profeco.gob.mx encontrarás el Buró Comercial, una herramienta que, entre otros servicios, te dice cuáles son las casas de empeño que cuentan con un contrato de este tipo registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor. De esta forma, podrás estar tranquilo porque tu transacción está segura.

Foto Archivo

Así funciona esto de empeñar

1

El solicitante del préstamo lleva su prenda ante el valuador, quien le informa la cantidad que le pueden prestar. Si el consumidor está de acuerdo firma un contrato y recibe, además de una copia de éste y su boleta, el dinero pactado.

2

Para recuperar la prenda que dejó en garantía, el consumidor debe acudir con el importe total a pagar (importe del préstamo, intereses, seguro, almacenaje e IVA) a la casa de empeño, antes de que se cumpla el plazo establecido para evitar que la prenda se ponga en venta. En caso de no tener dinero, el consumidor puede recurrir al referendo: pagar los costos del periodo ya vencido para ampliar el plazo para recuperar la prenda.

3

Si el consumidor no liquida el préstamo o no paga el referendo, la casa de empeño vende la prenda. Del dinero obtenido, descuenta el préstamo, intereses, seguro, almacenaje y los gastos de operación. Lo que queda, llamado demasía, se entrega al cliente.

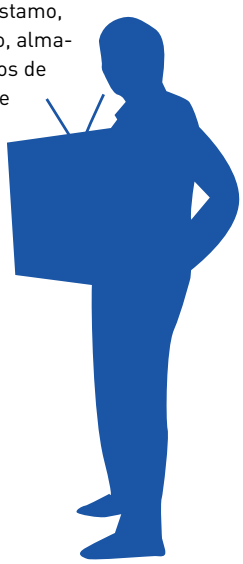


Foto J. Marino Borja/Flickr.com

Además del préstamo, deberás pagar intereses, seguro e incluso un cargo por custodia de los objetos empeñados.

Acude a las casas de mayor prestigio para no correr riesgos de quedar endeudado o incluso sin la posibilidad de recuperar las pertenencias en el tiempo previsto.

ESTRATEGIAS QUE NO DEBES EMPEÑAR

Para terminar, he aquí la primera de una serie de recomendaciones que te ayudarán a salir del apuro de una forma inteligente, cortesía de María Elena Islas: "Es aconsejable acudir a las de mayor prestigio para no correr riesgos de quedar endeudados o incluso sin la posibilidad de recuperar las pertenencias en el tiempo previsto". Te lo dice una experta, así que hazle caso.

→Verifica que el interés que te ofrecen sea anual, es decir, el CAT para que puedas comparar con mayor precisión en otras casa de empeño.

→Antes de empeñar considera si tendrás los recursos para recuperar la prenda antes de que la pierdas.

→ La boleta de empeño es el comprobante de la operación realizada. Debes guardarla y cuidarla bien, ya que no se puede extender un duplicado en caso de que se llegue a extraviar o destruir.

→ No olvides sumar los costos por otras comisiones para que te asegures de tratar con la casa de empeño que te cobra menos.

→ Lee el contrato con cuidado, si no lo entiendes pide que te lo expliquen. Asegúrate de que esté registrado ante **Profeco**.

→ Importante: en las casas de empeño comerciales los intereses se cobran por días. En las instituciones de asistencia privada el cobro es por meses completos.

→ Y si tuviste que empeñar y ya tienes el dinero que te prestaron, no lo derroches. Este es el consejo de nuestra experta en finanzas del hogar, María Elena Islas: "Haz un presupuesto que distribuya el dinero de manera equitativa de acuerdo con las diferentes necesidades por cubrir. Crea conciencia de los gastos reales necesarios, evita gastos innecesarios, desarrolla la creatividad para fomentar el ahorro...". Que todo esto nos sirva de experiencia para el próximo año.

CAPÍTULO IV

Sé un experto en el inventario del hogar

No basta con hacer compras inteligentes, también es importante consumir de manera óptima los bienes y servicios que adquirimos en el hogar; de lo contrario puede quedar minimizado, o bien anulado, el esfuerzo que se ha hecho para tomar el control del dinero.

Ya vimos que un presupuesto se hace con el objetivo de enderezar o perfeccionar tu vida financiera. Ahora veremos las particularidades del gasto inteligente. Se requiere de un trabajo arduo, pues implica investigar, comparar y diferenciar las mercancías y servicios que satisfagan tus necesidades para adquirirlos al mejor precio posible.

Sin embargo, este esfuerzo resulta inútil si no lo complementas con un consumo inteligente; es decir, que todos los integrantes de la familia aprovechen al máximo lo que adquieren para evitar el desperdicio de lo que se consume en el hogar, pues el derroche se traduce en pérdida de dinero.

De poco sirve que después de comparar calidad y precio de un producto, no lo aproveches. Por ejemplo, una lechuga cuyo precio va desde ocho hasta 25 pesos (las que están listas para servirse). Claro, te decides por la de menor costo, pero si la dejas en el olvido en un rincón del refrigerador, al cabo de cierto tiempo tendrás que tirarla a la basura y comprar otra, lo cual puede salir peor que comprar la cara.

No se trata de renunciar a bienes, ni que demerites tu calidad de vida, sino de cambiar los patrones de consumo en beneficio de tu bolsillo, tu salud y del medio ambiente. Sólo se requiere de dedicación, disposición y participación de todos los integrantes de la familia, de la misma forma en la que participan para hacer un presupuesto.

Al igual que el presupuesto, el inventario de los productos que hay en el refrigerador y en la alacena deben revisarse constantemente y llevar una relación por escrito

> De poco sirve que después de que has comparado calidad y precio de un producto, no lo aproveches.

de su existencia. Y es que la mayoría de las familias, cuando van al supermercado, toman los productos que "recuerdan" les hace falta, originando la duplicidad de artículos que pueden caducar y dejando de abastecer los que realmente necesitaban.

Se debe aplicar un modelo similar al que siguen las empresas para controlar sus existencias (bajo el sistema de rotación de inventarios), en el cual las familias deben conocer con la mayor exactitud posible cuántos días les lleva terminarse un producto. Esto no es sencillo, se requiere de una planeación y verificación detallada de los productos que tienes en el refrigerador –cada semana– y en la alacena –dos veces al mes.

A continuación te daremos una serie de consejos para evitar el derroche. Nos centraremos en los alimentos, ya que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2008, el 33.6% del gasto que realizan las familias lo utilizan para comprar comida, bebidas y tabaco. Destinar una tercera parte del gasto a la compra de alimentos nos obliga a tomar medidas drásticas, y más cuando este porcentaje se incrementa en las familias con menores ingresos, pues destinan una mayor parte de su gasto a la compra de alimentos.

Por si fuera poco, de acuerdo con un estudio realizado por eXodus Market Research, el 33% de los alimentos que compramos ¡se tira a la basura!, y son las ensaladas, el pan y las frutas la comida que más se desperdicia.

ALIMENTOS PERECEDEROS

Verificación: una vez por semana

→En ocasiones, ya sea por falta de tiempo o por lo complejo que resulta acudir al centro comercial de manera recurrente, se da una sobrecompra de alimentos, que en el caso de los perecederos –que tienen un rápido proceso de descomposición, como las carnes, quesos, embutidos, vegetales y frutas– puede significar importantes pérdidas monetarias. Por eso, sólo compra las raciones que pienses consumir en cierto tiempo. De preferencia realiza esas compras cada semana con el fin de que se conserven frescos el mayor tiempo posible en tu refri.

→Si consideras que las frutas y vegetales las comerán en uno o en dos días, entonces cómpralos maduros. De lo contrario, compra algunos no tan maduros para evitar que se echen a perder pronto.

→Lava y corta algunas frutas y vegetales inmediatamente y guárdalos en bolsas de plástico herméticas. Eso impedirá que puedan oxigenarse, evitando que se pudran. Procura que no queden olvidados en el fondo de tu refrigerador.

→Las frutas y vegetales que se hayan echado a perder puedes utilizarlos de abono para tu jardín.

→ Ten cuidado de que no se golpeen las frutas y verduras en el traslado a tu casa, ya que si se dañan durarán menos.

→Procura no saturar el refrigerador, pues si no circula el aire libremente, los alimentos no podrán conservarse en condiciones óptimas.

→Disciplina a todos los integrantes de la familia, en donde por supuesto tú estás incluido, en los hábitos de consumo.

→Los vegetales que te sobren después de elaborar un platillo pueden utilizarse para hacer una nutritiva crema.

→Las piezas de fruta que están muy maduras pueden servir para hacer un licuado o agua fresca.

→Revisa semanalmente el refrigerador para que te percates de los alimentos que hay, y anota los que te hacen o te harán falta. Cada vez que se acabe un producto de la casa, anótalo en una lista para que en la siguiente visita al súper lo puedas comprar.

→ Otra forma en la que puedes contribuir al cuidado del bolsillo (y al del medio ambiente) es consumir alimentos naturales en vez de comprar los que han pasado por un proceso de elaboración. Por ejemplo, los jugos son más costosos y no contienen los nutrientes naturales, a diferencia de las frutas que tú mismo puedes exprimir. Sabemos que eso implica invertir tiempo y esfuerzo, pero así tendrás la seguridad de que contienen las sustancias necesarias para nutrir a tu familia, y de que estás desembolsando menor cantidad de dinero. Por otra parte, eso te permite dejar de utilizar envases tetra-pack, que dañan el medio ambiente.

¿Por qué tiramos la comida?

→**Sobró en el plato.** Al servir los alimentos se llega a la exageración, y al desperdicio, tanto en casa como en el restaurante, especialmente en el estilo buffet. Sólo sírvete lo que te vayas a comer. Si lo deseas, después sírvete hasta que estés satisfecho.

→**Caducó.** Se pasa la fecha de caducidad en los embutidos, carne, queso y leche por una falta de seguimiento en su almacenamiento.

→**Enmoheció.** Embutidos, pan, queso y fruta fresca.

NO PERECEDEROS

Revisión: cada quincena

→Es preferible guardar los alimentos en frascos o recipientes que permitan conservar todas sus propiedades, ya que algunos productos se adquieren en bolsa, en especial, los de poco volumen, lo que dificulta su fácil localización

→Por lo regular, en la alacena no impera el orden, lo que provoca desperdicio de alimentos. Situación que ocurre tanto en los alimentos que tienen una rotación corta (frijol, arroz, azúcar, pastas) como en los productos cuya rotación es larga (especies, condimentos, azúcar glas, sazonadores, latas), algunos de los cuales pueden caducar.

→No vayas al súper con hambre. Eso ocasiona que te "salgas" de la lista estricta de compras y se acumulen cajas de galletas o bolsas gigantes de chicharrones que nadie en la familia quiere consumir porque se quedaron viejos y secos.

→Coloca las latas boca abajo para que tengas a la vista la fecha de caducidad de cada producto.

→Coloca etiquetas en cada frasco o recipiente con el nombre de cada producto. En especial, hazlo con los condimentos que suelen ser más caros. Los identificarás rápidamente y así evitarás que terminen en la basura.

→La distribución de la alacena puede ser en función del uso de los productos. Los de mayor circulación, ponlos al frente de la despensa.

→Incluye en la etiqueta del recipiente la "fecha de compra" para que evalúes su consumo oportuno.

→Los frascos o recipientes te ayudan a identificar con mayor claridad la cantidad del producto, permitiéndote llevar un mejor control de lo que tienes guardado.

→Si tu alacena lo permite puedes segmentarla en: toallas de papel, aluminio, plástico adherente, bolsas para sándwich. En otro compartimiento, productos como: semillas, frijol, arroz, lentejas, etcétera. De igual forma, en otro grupo quedarían los recipientes más pequeños.

→Los alimentos no (tan) perecederos como el arroz, frijol, azúcar, aceite, condimentos, pastas, sal y harinas tienen, por supuesto, más tiempo de vida. Por eso, se nos suelen quedar en un rincón, lo que ocasiona que en la siguiente visita al súper, compremos un producto que todavía tenemos (escondido) en casa.

→Una buena idea: realiza compras al mayoreo de productos no perecederos, cuyo costo por pieza es inferior. Quédate con la cantidad que necesitas y el resto los puedes distribuir entre tus familiares o amigos para que recuperes la parte proporcional de lo que pagaste por ellos. Así ellos también se beneficiarán del bajo costo.

→Limpia tu alacena cada seis meses. Los alimentos que tengan mayor antigüedad colócalos a la vista inmediata.

Antes de abrir tu cartera, compara... ¡y elige!

QUIÉN ES QUIÉN

El programa **Quién es quién** de **Profeco** te ofrece comparativos de proveedores de bienes y servicios de todo el país, para que elijas lo que más te conviene y ahorres. Estos son nuestros servicios:

1 Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de miles de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en distintos establecimientos.

2 Quién es quién en créditos a pagos fijos

Cuánto te cobran los establecimientos comerciales por tu crédito a pagos fijos en diversas ciudades del país.

3 Quién es quién en el envío de dinero de Estados Unidos a México

En dónde te dan más pesos por los dólares que te envían y te cobran menos comisiones, para que recibas más.

4 Quién es quién en las gasolineras

Historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para que veas quién sí te da litros de a litro.

5568 8722 y 01 800 468 8722
profeco.gob.mx

Pregúntanos y haz la mejor elección.

Vivir Mejor

Licuadoras eléctricas

LA MEZCLA PERFECTA

Podemos conceder que "nada se compara al sabor de una salsa hecha en molcajete". Sin embargo, si lo que quieres es preparar un variedad infinita de alimentos mezclados, no tienes opción: necesitas un aparato algo más avanzado. Elige la licuadora que mejor te convenga, por su precio, calidad y durabilidad.

Ficha Técnica

Realización del estudio: 16 de julio al 12 de noviembre de 2009 • **Periodo del muestreo:** 5 de agosto al 5 de octubre de 2009 • **Marcas / modelos analizados:** 15 / 30 • **Pruebas / ensayos realizados:** 210 / 1500

Para todo el ruido que hacen las licuadoras cuando las prendemos, es increíble que su historia esté tan ligada a la música. Y es que fue gracias a un cantante que las licuadoras llegaron tan lejos como lo hicieron. Verán, Fred Waring era el líder de la gran banda (por su estilo musical, no por su tamaño) Fred Waring and the Pennsylvanians cuando accedió a financiar un proyecto de Fred Osius para crear un aparato electrodoméstico que mezclara bebidas. En 1933, Osius patentó el invento (que tenía sus antecedentes en aparatos similares creados en 1922 por un tal Stephen Poplawski), pero no tuvo gran éxito. Waring, además de proporcionar el dinero, le dio a la licuadora un arma más poderosa: la mercadotecnia. En 1937, después de despedir a Osius y quedarse con el invento, surgió el Waring Miracle Mixer, y el mismo Fred lo llevó de gira a todos lados a los que los Pennsylvanians se presentaban. Mientras se encontraban tocando en Chicago, el Mixer fue presentado en el Show Nacional de Restaurantes con un precio de 29.75 dólares. Su intención era que cada hogar tuviera su propia licuadora, para "revolucionar las bebidas".

Y consiguió mucho más que eso. Además de ser un favorito entre los regalos de bodas, la licuadora convencional fue la base para avances médicos y militares. Jonas Salk, el médico que desarrolló la vacuna de la poliomielitis, hacía mezclas médicas en una de las licuadoras de Waring.

El modelo actual está basado en una variación de la Waring. En 1946, la compañía Oster dejó de hacer equipo para peluquerías e intervino en el mercado de electrodomésticos, con un modelo de licuadora, la Osterizer, que a la fecha es tomada como inspiración para la inmensa mayoría de los modelos actuales.

El mercado de licuadoras, a diferencia de lo que podrías pensar, es enorme (conforma aproximadamente el 30% del mercado de electrodomésticos que se comercializan en nuestro país). Por ello, nuestro Laboratorio de pruebas se dio a la tarea de analizar este tipo de aparatos, para informarte sobre su calidad y atributos para que puedas escoger la mejor.

El estudio

Analizamos **30 licuadoras** eléctricas de **15 marcas**, todas para uso doméstico con vaso de cristal o de plástico de dos hasta diez velocidades. Cada modelo se sometió a las siete pruebas descritas a continuación.

Lo que buscamos

Capacidad de licuado
Se determinó la capacidad que tiene la licuadora para mezclar líquidos con sólidos, a fin de obtener una mezcla con trozos de sólidos lo más pequeños posibles durante un periodo de uso representativo.

Capacidad de molido
Se determinó la capacidad de la licuadora para moler granos en seco, cuyo producto final debe ser una harina con sólidos muy finos y sin pedazos grandes.

Ruido
Se midió la intensidad del ruido generado por el motor de la licuadora durante la prueba de licuado a máxima velocidad. Ciertamente todas generan ruido, sin embargo indicamos si éste es considerado moderado o alto.

Seguridad, durabilidad y ensambles
Se realizaron distintas pruebas conforme a la normatividad nacional aplicable, con la finalidad de establecer: a) si la licuadora presenta riesgo de descarga eléctrica en alguna de sus partes accesibles cuando es operada bajo condiciones normales de uso, b) si el calentamiento de sus partes no sobrepasa lo marcado en la norma de seguridad, c) si su diseño es estable y por lo tanto no tiende a volcarse, d) si el ensamble jarra–cuchillas presenta fuga de líquido durante el licuado y e) si sus cuchillas son eficientes al evitar la oxidación.

Consumo de energía
Se midió el consumo de energía en watts (potencia) que demanda en promedio la licuadora durante un periodo de uso representativo a máxima velocidad.

Información al consumidor
Todos los aparatos debían incluir un instructivo de uso. Se verificó además que la etiqueta informara sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. Las garantías debían estar en español e indicar sus alcances y restricciones. Todos los modelos informan correctamente.

Atributos
La tabla de los resultados obtenidos proporciona información sobre las funciones y atributos relevantes de cada licuadora.

→Al preparar alimentos es importante que...

→Proceses los alimentos en tu licuadora por poco tiempo. Recuerda que la licuadora realiza su trabajo en segundos, no en minutos. Es recomendable que después de unos segundos de licuado pares su funcionamiento y verifiques la consistencia de la mezcla, que licuar de más.

→Coloca una cantidad razonable de alimentos dentro del vaso, ya que si pones demasiado alimento en él, el motor de tu licuadora se puede sobrecargar –en especial al licuar mezclas muy densas como los purés. Nuestra recomendación es no llenar el vaso a más de 3/4 partes de su capacidad máxima.

→Las frutas, verduras y carnes deben cortarse previamente antes de introducirlos en el vaso en pedazos no mayores a 2.5 centímetros. Los quesos, por ejemplo, es recomendable cortarlos en pedazos no mayores a 1.8 cm.

→Cambia a una velocidad más alta si el motor parece esforzarse cuando opera en una velocidad más baja para evitar que se sobrecargue.

SIMBOLOGÍA

Excelente · Muy Bueno · Bueno · Regular · Deficiente

Con observaciones · No presentó observaciones · Alto · Moderado

Licuadoras **eléctricas**

Marca / modelo / país de origen / garantía	No. de velocidades / base de... / jarra de... / capacidad de la jarra (litros) / tipo de control / consumo promedio medido	Ensamble y materiales	Capacidad de licuado	Capacidad de molido	Ruido	Seguridad	Durabilidad	Evaluación global
Moulinex LM210210 México, 1 año	10+pulso / plástico / vidrio / 1.25 / botonera / 355 W							
Man LPU-504 México, 1 año	4+pulso / plástico / vidrio / 1.25 / botonera 442 W							
Man LMU-9090 México, 1 año	7+pulso / metal / vidrio / 1.25 / botonera / 436 W							
Kenmore LMU-9018 México, 1 año	7+pulso / metal / vidrio / 1.25 / botonera / 438 W							
Oster BRLY07-200 México, 1 año	3+pulso / metal / vidrio / 1.25 / control digital y motor reversible / 432 W							
Oster 465-13 México, 1 año	2 / metal / vidrio / 1.25 / perilla / 453 W							
Black & Decker BLT5650 México, 2 años	5+pulso / metal / vidrio / 1.5 / control digital / 530 W							
Man LMU-1018 México, 1 año	10+pulso / metal / vidrio / 1.25 / botonera / 456 W							
Black & Decker BLM6350G México, 2 años	6+pulso / plástico / vidrio / 1.25 / botonera / 377 W							
Moulinex DAC711 Colombia, 1 año	2+pulso / plástico cromado / plástico / 1.25 / perilla / 390 W							

Licuadoras **eléctricas** (continuación)

Marca / modelo / país de origen / garantía	No. de velocidades / base de... / jarra de... / capacidad de la jarra (litros) / tipo de control / consumo promedio medido	Ensamble y materiales	Capacidad de licuado	Capacidad de molido	Ruido	Seguridad	Durabilidad	Evaluación global
Hamilton Beach 50242R-MX México, 3 años GRAN RELACIÓN CALIDAD/PRECIO	10+pulso / plástico / vidrio / 1.4 / botonera / 334 W							
Krups KB720 712 México, 1 año	5+pulso / metal / vidrio / 1.75 / control digital / 326 W			(2)				
Moulinex LM200210 México, 1 año	7 / plástico / plástico / 1.5 / botonera / 287 W							
Oster 6640-13 México, 1 año	10 / plástico / plástico / 1.5 / botonera / 427 W							
Oster 853-10 México, 1 año	10+pulso / metal / vidrio / 1.25 / botonera / 391 W							
Black & Decker BLM2350P México, 2 años GRAN RELACIÓN CALIDAD/PRECIO	2+pulso / plástico / plástico / 1.5 / botonera / 349 W							
Black & Decker BLM10350G México, 2 años	10+pulso / plástico / vidrio / 1.25 / botonera / 400 W							
Hamilton Beach 50645R-MX México, 3 años	10+pulso / plástico / plástico / 1.65 / botonera / 353 W							
Hamilton Beach 50152R-MX México, 3 años	10 / plástico / plástico / 1.5 / botonera / 423 W							
Rosan RST-202 México, 1 año	2+pulso / plástico / plástico / 1.5 / botonera / 460 W							

NOTAS: (**1**) Todos cumplen la normativa en cuanto a información al consumidor y marcado de potencia (consumo).
(**2**) Requiere de adquirir por separado un accesorio para picar/moler adecuadamente.

Licuadoras **eléctricas** (continuación)

Marca / modelo / país de origen / garantía	No. de velocidades / base de... / jarra de... / capacidad de la jarra (litros) / tipo de control / consumo promedio medido	Ensamble y materiales	Capacidad de licuado	Capacidad de molido	Ruido	Seguridad	Durabilidad	Evaluación global
Taurus Batimax España, 2 años	2+pulso / metal / vidrio / 1.25 / perilla / 582 W							
Proctor Silex 57171R-MX México, 2 años	7+pulso / plástico / plástico / 1.37 / botonera / 345 W							
Proctor Silex 50171R-MX México, 2 años	10+pulso / plástico / plástico / 1.37 / botonera / 350 W							
Turmix BL77 Malasia, 1 año	2+pulso / metal / vidrio / 1.25 / perilla / 505 W							
Windmere WMBLH3V México, 1 año	2+pulso / plástico / plástico / 1.25 / botonera / 345 W							
Mellerware Ciclo Turbo N México, 1 año	2+pulso / plástico / plástico / 1.25 / botonera / 378 W							
Bonvivant 7987 México, 1 año	6+pulso / plástico / plástico / 1.25 / botonera / 362 W							
Turmix BL1000 Malasia, 1 año	4+pulso / plástico / plástico / 1.5 / botonera / 266 W	Materiales de deficiente calidad						
American 7988 México, 1 año	8+pulso / plástico / plástico / 1.25 / botonera / 338 W	Materiales de deficiente calidad						
American 7994 México, 1 año	4 / plástico / plástico / 1.37 / perilla / 321 W	Materiales de deficiente calidad						

Lo que encontramos

¿Qué licuadoras lograron el mejor desempeño en las pruebas de licuado y molido? Las que incluyen un motor y cuchillas competentes, y que además tienen una jarra o vaso diseñado para **generar buena turbulencia** en los alimentos al ser licuados.

De lo anterior puedes concluir que no necesariamente por comprar una licuadora de mayor potencia lograrás un mejor licuado o molido.

En algunos casos, las licuadoras **lograron moler mejor que licuar**, y esto se debe al diseño de su jarra. Ten en cuenta que la mayor parte del tiempo tu licuadora realizará la función de licuado y no la de molido, para que calcules antes de comprar.

Los modelos con calificaciones de regular o deficiente para el licuado o el molido no logran realizar su trabajo de manera aceptable y además requieren de mayor tiempo de uso –y por lo tanto **mayor consumo de energía eléctrica**– para llevar a cabo su función.

Algunos modelos presentaron **pequeñas fugas de líquido** durante su operación, lo cual no es grave ya que sólo te afectará en la limpieza de la base de la misma y el lugar donde la tengas instalada.

Del total de muestras analizadas **cuatro modelos** del total de 30 **son licuadoras deficientes**, ya que no realizan la función para la que fueron diseñadas sugerimos que no las adquieras, aun cuando tengan un precio sumamente bajo, estas son: **Bonvivant** modelo **7987, Turmix** modelo **BL1000** y **American** modelos **7988** y **7994.**

Durante la vida útil de tu licuadora requerirás comprar un nuevo vaso –por rotura accidental del original o por desgaste– o bien **adquirir un juego nuevo de cuchilla**s cuando las originales se hayan desgastado de manera notable. En cualquiera de los dos casos, compra la parte que necesitas en un **centro de servicio autorizado** por la marca de tu licuadora, ya que te asegurarás de obtener un repuesto de calidad aceptable. Lo anterior es importante porque existen partes similares más baratas pero de dudosa calidad, incluso algunas de estas cuchillas "similares" tienen metales que no son aptos para uso en alimentos pues se oxidan con facilidad representando un alto riesgo.

La licuadora de la marca **Oster** modelo **BRLY07-200** cuenta con un sistema reversible que de manera automática hace que el motor gire en un sentido unos segundos y luego lo haga en sentido contrario, esta función es útil cuando se desea preparar salsas o licuados, ya que evita que las verduras o frutas traben las cuchillas, lo cual comúnmente obliga a que el usuario mueva las verduras para permitir el licuado. Si el contenido llega a trabarse, muévelo con cuidado para no dañar las cuchillas o la jarra de tu licuadora.

Recomendaciones de compra

Las licuadoras que cuentan con **vaso de cristal** tienen la ventaja de no agregar olores o sabores a los alimentos, siempre que se le lave adecuadamente, sin embargo su manipulación debe ser más cuidadosa debido a que un mal manejo puede provocar que se rompa y tengas que adquirir uno nuevo.

Las licuadoras que cuentan con **vaso de plástico** tienen la ventaja de que éste es muy difícil que se rompa accidentalmente, sin embargo es más susceptible de guardar aromas o sabores, por lo que su limpieza debe ser aún mayor.

Evita comprar productos de origen dudoso, principalmente los que se encuentran a la venta en el mercado informal.

Revisa antes de comprar que incluya la póliza de garantía con los datos de la licuadora y el instructivo de uso, que debe estar en español.

Verifica que el número de accesorios mencionados en el empaque y el instructivo correspondan al producto que te entreguen en la tienda.

Por último, **comprueba** el buen funcionamiento de cada una de las partes móviles con que cuenta tu licuadora y en caso de detectar alguna deficiencia o anomalía, no dudes en presentar tu queja y exigir que te resuelvan tu inconformidad. Si tienes algún problema con el proveedor para que esto suceda, nosotros te asesoramos.

Recomendaciones de uso

Al usar tu licuadora, por tu seguridad ten en cuenta lo siguiente:

Lee cuidadosamente todas las instrucciones para el ensamble y funcionamiento de tu licuadora, así obtendrás el máximo provecho de ella y evitarás riesgos.

La función de pulso te ayudará a picar verduras –útil para lograr una consistencia adecuada para cierto tipo de salsas y purés. Considera que las velocidades continuas de la licuadora sólo te ayudarán a licuar, mezclar y moler finamente.

Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, evita sumergir la base de tu licuadora en cualquier líquido.

Nunca de los nuncas dejes la licuadora al alcance de los niños.

Desconecta tu licuadora cuando no la utilices, además evita emplearla si su clavija o el cable de alimentación está en mal estado, en cuyo caso debes llevarla a reparación en un centro de servicio autorizado.

Para prevenir accidentes, mantén las manos y utensilios fuera del interior del vaso. Nos es fácil imaginar lo filosas que son esas cuchillas

Es importante que sepas que la licuadora no puede reemplazar todos los aparatos de cocina, por lo que no molerá papas, amasará, batirá claras de huevo o molerá carne cruda.

No llenes el vaso de tu licuadora hasta el límite de su capacidad, ya que esto provoca un mal funcionamiento, consumo excesivo de energía y un sobrecalentamiento en el aparato.

Por higiene y buen estado de tu licuadora, después de utilizarla desenchúfala, desármala y lava sus partes –excepto su base– y ten especial cuidado al manipular las cuchillas. La base puede ser aseada con un paño limpio ligeramente humedecido con agua.

Antes de encender la licuadora, asegúrate de que la jarra se encuentre correctamente ensamblada y colocada en la base con la tapa bien puesta.

No uses la licuadora si el vaso está astillado o roto.

Precios mínimos y máximos de licuadoras electrodomésticas en la Ciudade de México y Zona Metropolitana

Precios levantados del 24 al 30 de noviembre de 2009

Quién es Quién en los precios

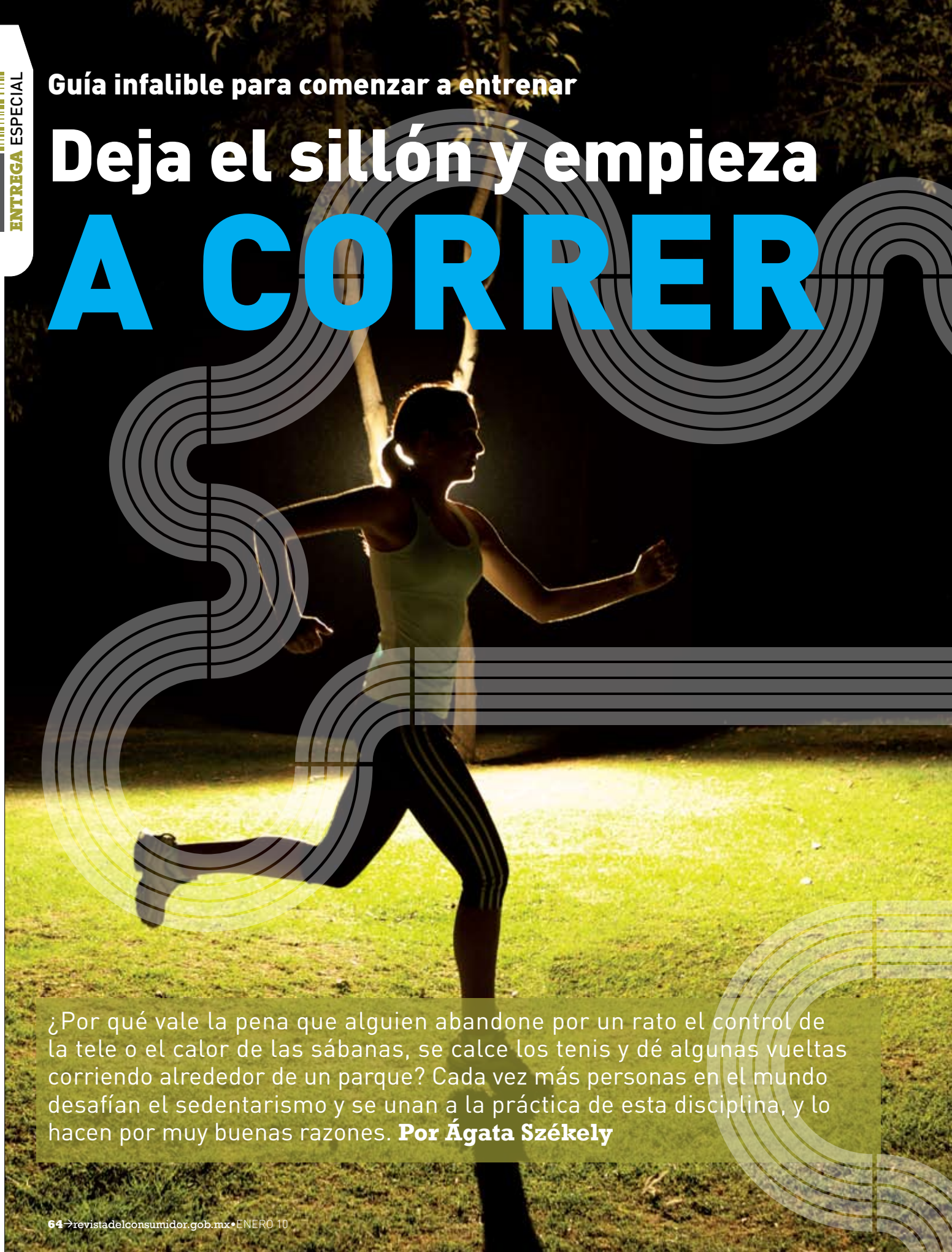
Licuadoras eléctricas				
Marca / modelo/ garantía	Ciudad de México y Zona Metropolitana			
	Precio mínimo o único	Tienda	**Precio máximo**	Tienda
Moulinex / LM210210 / México, 1 año	$979	Fábricas de Francia; Liverpool Satélite	$1,035	El Palacio de Hierro Satélite
Man / LPU-504 / México, 1 año*				
Oster / BRLY07-200 / México, 1 año	$1,050	pch	$1,489	El Palacio de Hierro Satélite
Black & Decker / BLT5650 / México, 2 años	$920	Viana matriz	$119	Sears Satélite
Man / LMU-1018 / México, 1 año	$720	Cristalería Ruesga	$845	Chedraui
Black & Decker / BLM6350G / México, 2 años	$569	Soriana		
Kenmore / LMU-9018 / México, 1 año	$729	Sears Satélite		
Oster / 465-13 / México, 1 año	$849	Bodega Aurrera		
Man / LMU-9090 / México, 1 año	$640	pch	$689	Ferre-Tauro; Anfora
Moulinex / DAC711 / Colombia, 1 año	$770	Viana matriz	$875	Sears
Hamilton Beach / 50242R-MX / México, 3 años	$387	Cristalería Riva; Cristalería Ruesga		
Krups / KB720 712 / México, 1 año	$2,399	Fábricas de Francia; Liverpool Satélite	$2,625	Sears
Moulinex / LM200210 / México, 1 año	$504	Viana matriz	$509	Soriana
Oster / 6640-13 / México, 1 año	$345	Walmart		
Oster / 853-10 / México, 1 año	$615	El Rey de Corregidora	$879	Sears satélite
Black & Decker / BLM2350P / México, 2 años	$325	Viana matriz	$419	Soriana
Black & Decker / BLM10350G / México, 2 años	$495	Chedraui		
Hamilton Beach / 50645R-MX / México, 3 años	$629	Liverpool	$699	El Palacio de Hierro Satélite; Anfora
Hamilton Beach / 50152R-MX / México, 3 años	$369	El Rey de Corregidora	$372	Cristalería Riva; Cristalería Ruesga
Rosan / RST-202 / México, 1 año	$219	Anfora		
Taurus / Batimax / España, 2 años	$529	Cristalería Ruesga	$599	The Home Depot
Proctor Silex / 57171R-MX / México, 2 años	$285	El Rey de Corregidora	$327	Soriana
Proctor Silex / 50171R-MX / México, 2 años	$299	El Rey de Corregidora	$358	ISSSTE sucursal 110
Turmix / BL77 / Malasia, 1 año	$599	Anfora; pch		
Windmere / WMBLH3V / México, 1 año	$299	Anfora		
Mellerware / Ciclo Turbo N / México, 1 año*				
Bonvivant / 7987 / México, 1 año	$375	Sears Satélite		
Turmix / BL1000 / Malasia, 1 año*				
American / 7988 / México, 1 año	$280	El Rey de Corregidora	$292	Cristalería Riva; Cristalería Ruesga
American / 7994 / México, 1 año*				

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la podrás solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Guía infalible para comenzar a entrenar

Deja el sillón y empieza A CORRER



¿Por qué vale la pena que alguien abandone por un rato el control de la tele o el calor de las sábanas, se calce los tenis y dé algunas vueltas corriendo alrededor de un parque? Cada vez más personas en el mundo desafían el sedentarismo y se unan a la práctica de esta disciplina, y lo hacen por muy buenas razones. **Por Ágata Székely**

Casi cada semana aparecen nuevas investigaciones sobre los beneficios que produce correr. Por ejemplo: un largo estudio reciente realizado por un equipo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, ha confirmado que esta actividad frena el envejecimiento. Los científicos observaron los hábitos de más de 500 corredores durante 30 años, y descubrieron que ellos sólo tienen un índice de muerte del 15%, comparado con el 34% de un grupo de control de no corredores. Además, aseguraron los médicos, los participantes que corrían –unos 76 minutos semanales– evadieron las principales discapacidades y enfermedades crónicas causadas por la edad durante 16 años más que los que no corrieron.

En palabras más simples: en los corredores, los problemas de la vejez llegaban mucho más tarde, o directamente no aparecían. Las diferencias en el estado de salud entre los dos grupos continuó incluso cuando los individuos deportistas cumplieron los 90. De acuerdo con estos datos, correr reduce la mortalidad relacionada con dolencias del corazón y las arterias, y se asocia a menos muertes por cáncer, enfermedades neurológicas, infecciones y otros padecimientos.

En un Congreso de Neurología celebrado en Alemania a fines del año pasado, expertos informaron sobre otra serie de pruebas que concluyen que realizar actividades deportivas, no sólo es bueno para el cuerpo, sino también para el cerebro. Correr puede proteger de la demencia progresiva y crónica (como la enfermedad de Alzheimer), y de los ataques de apoplejía. Y hay más. Otro conjunto de científicos estudió las rutinas de más de 44 mil hombres durante 10 años y concluyó que este ejercicio intenso permite reducir el riesgo de sufrir un infarto de miocardio hasta en un 42%. Además, en exámenes en mujeres, se ha demostrado que, gracias a su efecto antiinflamatorio, correr disminuye el riesgo de padecer un trastorno cardiovascular, mientras que otras investigaciones –esta vez de la Universidad de Filadelfia– mencionaron que suaviza los síntomas psicológicos de la menopausia como la ansiedad, el estrés o la depresión. Respecto a esta última dolencia, profesionales del Programa de Investigación sobre Trastornos del Humor de la Universidad Southwestern, en Texas, han afirmado que correr es tan eficaz como tratarse con antidepresivos. El equipo a cargo del análisis mostró que practicar ejercicios aeróbicos durante 30 minutos al menos tres días a la semana, disminuye casi a la mitad los síntomas de una depresión moderada, una cifra bastante seria.

Algunos beneficios que podrás obtener al correr periódicamente:
(según los expertos)

Frenar el proceso de envejecimiento

Suavizar los síntomas de menopausia, estrés, ansiedad y depresión

Evitar acumulación de grasa

Secretos del metabolismo corredor

Quienes corren queman más calorías, aún cuando están quietos. Correr provoca un incremento del componente de las células encargado de convertir los nutrientes en energía –las mitocondrias– en el cuerpo. Debido a esto, el metabolismo de los deportistas es superior. De acuerdo con un estudio, las mitocondrias de las personas que corren 4 horas o más por semana, usan un 54% más de "combustible", que las de los individuos no corredores. Por estas razones, correr protege de la acumulación de grasa, incluso a lo largo de los años: según una investigación de la Universidad Duke en Estados Unidos, los individuos que corren al menos 18 kilómetros semanales no ganan tejido adiposo con el paso del tiempo, sin importar la intensidad de la carrera ni el tipo de alimentación que sigan. La clave es que, transitando esa distancia semanalmente, queman una media de 1.,100 calorías (según la edad, sexo y estilo de vida), suficientes para prevenir la ganancia de grasa que se produce al envejecer.

Más allá de todas estas ventajas de salud, las personas que corren a menudo se refieren a las sensaciones positivas que les regala su ejercicio (propiciadas también por las sustancias del placer llamadas endorfinas, que se segregan con la actividad física): "Correr es un himno a la vida –asegura la entrenadora Claudia Vieyra, quien ha competido en varias maratones nacionales e internacionales– escuchas a tu cuerpo, cuidas lo que comes, estás en la naturaleza. Te conecta con tu dimensión más humana."

Fotos Olga Laris

Qué hacer en caso de DESASTRES naturales

Cada año, México es afectado por desastres naturales que provocan la pérdida de vidas humanas y ocasionan daños en muchas poblaciones. Sin embargo, la prevención lo puede cambiar.

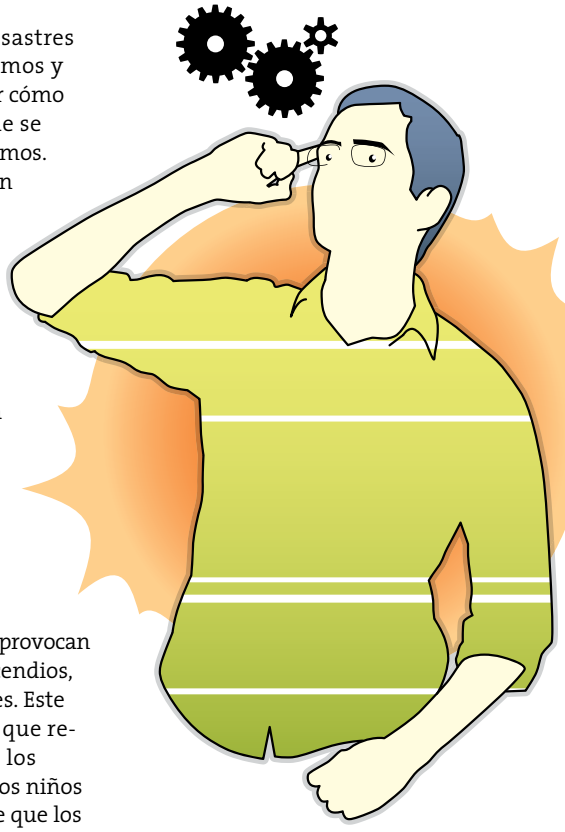
Gráficos Francisco González y García

¡Más vale prevenir!

No podemos impedir que los desastres naturales ocurran, pero sí podemos y debemos prepararnos para saber cómo actuar ante la posibilidad de que se presenten en el lugar donde vivimos.

Te describimos a continuación algunas medidas generales a fin de que estés preparado en caso de que un fenómeno natural afecte la zona donde habitas, y te diremos cuáles son las provisiones básicas que debes tener siempre listas en casa.

Lo primero es tu seguridad y la de tu familia, así que en caso de emergencia es muy importante seguir todas las indicaciones de las autoridades, ¡tu vida puede depender de ello!



Antes de la emergencia

Los fenómenos más comunes que provocan desastres en nuestro país son incendios, huracanes, sismos e inundaciones. Este plan es una medida preventiva que requiere la participación de todos los miembros de la familia, incluso los niños y los adultos mayores. Se trata de que los integrantes de la familia sepan qué hacer antes, durante y después de un desastre.

- Identifica qué condiciones climáticas severas o desastres naturales pueden presentarse en tu población y con qué frecuencia ocurren.
- Haz un plan con tu familia y amigos para poder enfrentar los efectos de un fenómeno natural. Cada quien debe tener una tarea asignada para saber qué hacer si se presenta algún desastre en el lugar donde viven.
- Localiza todos los peligros que puede presentar tu casa y sus alrededores para evitar o reducir los riesgos potenciales si se presenta un desastre, como instalaciones de gas con fuga, instalaciones eléctricas inseguras o si la casa está situada sobre un cerro que tenga posibilidades de desgajarse.
- Selecciona y adapta un lugar para proteger a tus mascotas como el equipo de trabajo necesario.
- Prevé con suficiente anticipación el transporte de familiares en edad avanzada o que se encuentren enfermos.
- Diseña caminos o rutas de escape para alejarte del lugar de alto riesgo. Todos en tu familia deben saber qué camino seguir y dónde encontrarse; hay que moverse por avenidas grandes y con asfalto, evita las calles que sean cauce de las aguas y fíjate si hay árboles o muros que puedan caer o a los que sea posible trepar.

Identifica los lugares seguros de tu casa y verifica que las salidas y pasillos estén libres de obstáculos.

- Elabora una lista con los números telefónicos de emergencia y colócala en un lugar donde toda la familia la pueda consultar. Conserva una copia junto a tus provisiones.
- Procura que todos tus familiares, especialmente los niños, tengan siempre una identificación que incluya un número telefónico y su tipo de sangre.
- Acuerda con tu familia un punto de encuentro lejos de la zona de riesgo para que puedas reunirte con ella en caso de que no estén juntos cuando se presente el desastre (puede ser, por ejemplo, un albergue).
- Define el número telefónico de algún familiar o amigo que viva fuera de tu ciudad o estado como un contacto seguro de emergencia con el que la familia pueda comunicarse por si llegaran a separarse.
- Mantén siempre en buen estado las instalaciones de gas, agua y electricidad de tu hogar. En lo posible, usa siempre conexiones flexibles.
- Repara todos los techos, ventanas y paredes que lo necesiten para evitar daños mayores.
- Fija a la pared todas las repisas, cuadros, armarios, estantes, espejos y libreros. Evita colocar objetos pesados en la parte superior de éstos.
- Guarda insecticidas, fertilizantes o cualquier otro producto químico en lugares que sean a prueba de agua, ya que pueden contaminarla.
- Asegura al techo todas las lámparas, ventiladores y candiles.
- Si quieres ayudar y puedes apoyar durante una emergencia, pregunta en la Unidad de Protección Civil de tu localidad cómo puedes integrarte a las brigadas de auxilio a la población.

LA IMPORTANCIA DE LOS SIMULACROS

Estos son algunos consejos para realizar un simulacro, el cual nos permitirá actuar de forma correcta ante un desastre:

- Imagina algunas situaciones de emergencia.
- Fija responsabilidades a cada miembro de la familia.
- Emite la voz de alarma.
- Interrumpe actividades y desconecta la energía.
- Recorre rutas de evacuación.

• No corras, no grites, no empujes y llega al punto de reunión.

- Revisa que nadie falte y que todos estén bien. Evalúa los resultados ajustando tiempo y movimientos.

Qué hacer en caso de...

Inundación

Evacúa la zona cuando tengas noticia de que va a suceder la inundación; si no es posible hacerlo, quédate en las zonas altas de tu casa.

Prepara tu mochila

En tu mochila para emergencias debes llevar provisiones, documentos y todo aquello que te sea útil en caso de que se presente un desastre natural.

- **Agua potable** al menos para tres días (calcula como mínimo de dos litros por persona por día).

- Suficiente **comida,** al menos para tres días, **no perecedera** y que no requiera cocción, como comida enlatada, cereales, alimentos deshidratados, leche en polvo, jugos, etc. No olvides revisar periódicamente las fechas de caducidad para reemplazar lo necesario. También debes llevar un abrelatas, un destapador y un cuchillo inoxidable. Te recomendamos adquirir tus provisiones poco a poco, así evitarás compras de pánico. Concéntralas en un lugar seguro, accesible y seco, de preferencia utiliza la parte más alta de la casa.

- **Linternas** de pilas.
- Paquetes de **pilas** extras.
- **Frazadas** o **cobertores** y ropa abrigadora e impermeable.
- **Teléfono celular** con la batería cargada y una batería extra de repuesto.

- **Lentes** con **protección** para ojos.
- **Máscara** para **polvo** con varios repuestos.
- **Radio** AM/FM portátil.
- **Cerillos** (metidos en envase impermeable para que no se lleguen a mojar).

Qué hacer en caso de...

Incendio

Sal inmediatamente de tu casa y colócate un pañuelo humedecido sobre la boca y nariz, y busca refugio lejos de donde se encuentre el fuego y seguros.

Documentos de toda la familia (ver recuadro de la derecha), guardados en bolsas de plástico y dentro de una mochila que te deje libres las manos.

Un botiquín de primeros auxilios.

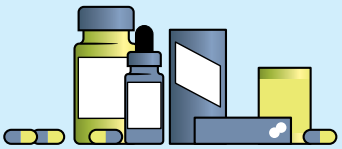
DOCUMENTOS PERSONALES

- Actas de nacimiento y matrimonio
- Certificados o constancias de estudios
- Los títulos y la cédula profesional
- Documento del CURP
- Documentos agrarios, seguros y escrituras
- Credencial del IMSS o ISSSTE
- Cartilla del servicio militar
- Licencia de manejo
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Libreta de ahorro y chequeras
- Pasaporte
- Credencial de elector
- Escrituras de propiedad
- Pólizas de seguros

El botiquín

MEDICAMENTOS:

- Analgésicos
- Antiácidos
- Aspirinas
- Antihistamínicos
- Antigripales
- Carbonato
- Laxantes
- Medicinas con receta médica (en caso de ser necesario)
- Pastillas para las náuseas

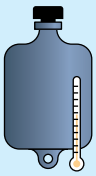


INFORMACIÓN:

- Números telefónicos de emergencia de tu localidad (médico, pediatra, policía, bomberos y ambulancias)
- Listas de las alergias que padece cada miembro de la familia.
- Listas de medicamentos (una por cada miembro de la familia, indicando las posibles alergias)
- Manual de primeros auxilios

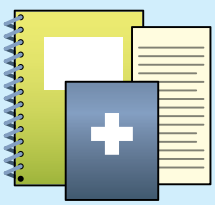
OTROS:

- Repelente de insectos
- Artículos para lentes de contacto y aparatos de sordera
- Suero oral
- Bolsas de plástico
- Bolsa para colocar agua caliente
- Tabletas o gotas para purificar el agua
- Pinzas para sacar astillas
- Termómetro



PARA CURACIÓN:

- Jabón antibacterial
- Hisopos (cotonetes)
- Vendas de varios anchos
- Alcohol
- Algodón
- Tijeras
- Seguros
- Gotero
- Cinta adhesiva



En caso de alerta

- Llama a la unidad de protección civil o a las autoridades para saber si donde vives es una zona de riesgo y qué lugares servirán de albergues.
- Mantén tu radio de pilas encendido para recibir información sobre lo que sucede.
- Ten una reserva de agua potable disponible.
- Llena el tanque de gasolina de tu auto y verifica que la batería funcione.
- Fija y amarra bien lo que el viento pueda lanzar y guarda todos los objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etcétera).
- Traslada tus provisiones a la parte más alta de la casa o llévalas contigo si tienes que evacuar.
- En caso de huracán, cierra puertas y ventanas, protegiendo internamente los cristales con cinta adhesiva colocada en forma de "X", y corre las cortinas para protegerte de los cristales en caso de que se rompan.
- Retira antenas de televisión, rótulos y objetos colgantes donde te encuentres para evitar que te caigan encima.
- Sigue las indicaciones de las autoridades y prepárate para evacuar. Si las autoridades piden evacuar el área donde te encuentras, ¡confía y hazlo!

El automóvil

Si tienes que manejar, hazlo despacio, enciende los faros y llena el depósito de líquido limpiaparabrisas.

En caso de que el automóvil tarde en encender o fallen los frenos, empújalo a un lado del camino para evitar que te golpeen otros vehículos y quédate dentro de él.

Por último, nunca conduzcas en áreas inundadas. Si por algún motivo quedas rodeado por agua, abandona el auto y resguárdate en el terreno más elevado que encuentres.

Cualquier vehículo puede ser considerado una segunda vivienda móvil. Lleva siempre en él algunos artículos que te serán muy útiles en caso de emergencias o fallas mecánicas:

- Botiquín de primeros auxilios
- Linterna
- Extintor de incendios
- Señales luminosas
- Llanta de refacción
- Gato hidráulico

- Filtro de aire
- Aceite extra
- Repuestos para el limpiaparabrisas y líquido limpiador
- Lona impermeable
- Soga para remolque

- Mantas extras
- Ropa abrigadora
- Máscaras para polvo
- Lentes de protección
- Comida de emergencia
- Agua potable

Refugios temporales

LA CASA

En caso de que las autoridades no recomienden evacuar el área donde vives durante la emergencia, puedes utilizar tu casa como refugio.

Considera que tú y tu familia deberán permanecer en ella aproximadamente unos tres días, por lo que es muy importante que prepares las provisiones necesarias y las tengas siempre a la mano.

Si tu casa es frágil, de carrizo, palapa, adobe, paja o materiales semejantes, no la uses como refugio en caso de que se presente un desastre, mejor trasládate a un refugio público.

REFUGIO PÚBLICO

Es un lugar que reúne las condiciones de seguridad necesarias para proteger a la población en caso de emergencia. Puede ser una escuela, iglesia o edificio acondicionado para proporcionar abrigo y alimento a las personas evacuadas durante un desastre.

Averigua con anticipación cuáles son los lugares que serán habilitados como refugios públicos en tu localidad. Si la zona en la que vives es evacuada, no lo dudes, cierra bien tu casa y trasládate a un refugio con toda tu documentación importante, efectivo y tarjetas de crédito.

¿Y las mascotas?

- Mantén al día las vacunas de los animales caseros.
- Ponles un collar de identificación.
- Prepara provisiones también para tus mascotas: incluye comida, agua, medicamentos, correas, jaulas para transporte y, muy importante, su registro de vacunas.
- En caso de emergencia y en la medida de lo posible, manténlas adentro de la casa donde te encuentras. Si debes evacuar tu casa en caso de desastre, no dejes a tus mascotas solas –no seas tan ingrato–, llévatelas contigo.

La labor de Profeco

Durante los desastres naturales, todos los mexicanos reaccionamos de manera inmediata y nos solidarizamos para auxiliar a las personas afectadas, ya sea colaborando directamente en las áreas azotadas por estos fenómenos o a través de donaciones en efectivo y especie.

Sin embargo, siempre hay algunos "vivos" que pretenden sacar provecho de las contingencias y abusan en la comercialización de bienes y servicios de primera necesidad. Por ejemplo: subiendo los precios excesivamente, condicionando la venta de agua a que el consumidor compre otros víveres, o vendiendo productos caducos.

Para combatir y controlar abusos, **Profeco** tiene brigadas de verificadores que recorren las zonas afectadas cerciorándose de que:

- No se condicione o niegue la venta de productos.
- No se promueva el desabasto.
- Se exhiban los precios y los proveedores los respeten.
- Los comerciantes den kilos de a kilo y litros de a litro.

Nuestra responsabilidad

Nuestros malos hábitos de consumo contribuyen en gran medida a que la aparición de fenómenos naturales devastadores vaya en aumento.

Los contaminantes que arrojamos al medio ambiente al utilizar de manera indiscriminada el automóvil y demás energéticos provocan el calentamiento global, que es causa de tormentas e inundaciones.

También la deforestación de los bosques causa graves daños al ecosistema y provoca sequías severas.

Está en nuestras manos detener el cambio climático y frenar la aceleración de los fenómenos naturales, racionalizando el uso del automóvil y nuestro consumo de energía eléctrica y combustibles fósiles.

Esto no es difícil: puedes compartir el auto, preferir el transporte público o caminar; apagar el gas, la luz y los aparatos eléctricos cuando no los estés usando. Todas son pequeñas acciones que pueden hacer una gran diferencia.

Si algún proveedor quiere aprovecharse de una situación de emergencia, no dudes en denunciarlo ante Profeco. Llama al 5568 8722 y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo. ¡No permitiremos ningún abuso!

Qué hacer en caso de...

Sismo Sal de tu casa o de tu trabajo si hay un lugar seguro cerca y si tardas menos de 60 segundos en hacerlo.

Durante la emergencia

- Conserva la calma, no dejes que el pánico se apodere de ti y tranquiliza a los que se encuentren a tu alrededor.
- Cierra puertas y ventanas.
- Ejecuta las acciones previstas en tu plan familiar.
- Si permaneces en tu casa, dirígete a los lugares seguros que estableciste previamente.
- Cierra todas las llaves del gas y agua, y baja el switch de la energía eléctrica.
- No enciendas cerillos, velas o cualquier fuente de incendio, utiliza sólo linternas de pilas.
- Enciende tu radio de pilas para obtener información sobre qué debes hacer.
- No salgas del refugio hasta que las autoridades indiquen que ya pasó el peligro.
- Si el viento abre una puerta o ventana en un huracán, no avances de frente hacia ella para cerrarla.

Protección Civil

El Sistema Nacional de Protección Civil es el encargado de salvaguardar y auxiliar a la población en caso de emergencia.

Entre sus principales acciones se encuentra la prevención, por lo que constantemente diseña instrumentos y sistemas de alerta para anticipar los posibles efectos de fenómenos naturales, como lluvias, ciclones y huracanes, nevadas, sequías o erupciones volcánicas.

Si vives en una zona de alto riesgo, acércate a Protección Civil para recibir asesoría y estar preparado en caso de desastre.

Es muy importante que atiendas siempre las recomendaciones e indicaciones de Protección Civil, ¡pueden salvar tu vida y la de tu familia!

Llama al 01 800 004 1300, larga distancia sin costo, o visita: proteccioncivil.gob.mx

Después de la emergencia

- Verifica si hay algún lesionado, incendios o fugas de cualquier tipo. De ser así, llama a los servicios de auxilio.
- Si tu vivienda se encuentra en la zona afectada, no regreses a ella hasta que las autoridades te lo indiquen.
- Mantén desconectados el gas, la luz y el agua hasta verificar que no hay fugas ni peligro de causar un corto circuito.
- No enciendas cerillos, velas ni uses aparatos eléctricos hasta asegurarte de que no existen fugas de gas.
- Escucha la radio de pilas para mantenerte bien informado de lo que sucede.
- Colabora con las autoridades y con Protección Civil.
- Si te separaste de tu familia durante la emergencia, reúnete con ella en el punto de encuentro que establecieron en su plan familiar.
- Cuida que tus alimentos estén limpios y no hayan caducado, no comas nada de procedencia dudosa.
- No consumas alimentos ni bebidas que pudieron estar en contacto con vidrios rotos o con algún contaminante.
- Purifica el agua potable que almacenaste antes de que te dispongas a beberla.
- Usa el agua racionalmente, de modo que alcance para todos los afectados.
- Ponte zapatos cerrados para proteger tus pies.
- Revisa cuidadosamente tu casa para cerciorarte de que no hay ningún peligro. No permanezcas en ella si tiene daños graves.
- Limpia cuidadosamente cualquier derrame de sustancias tóxicas o inflamables, así como escombros peligrosos.
- Cerciórate de que tus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.
- Usa el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
- No divulgues ni prestes atención a rumores.
- Colabora con tus vecinos para reparar los daños.
- Desaloja el agua estancada, con lo que evitarás plagas de mosquitos.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Dirección General de Protección Civil
01 800 00 41 300
Cruz Roja Mexicana
065
Honorable Cuerpo de Bomberos
068

Consulta el Monitoreo volcánico y el Atlas nacional de riesgos en el sitio del Centro Nacional de Prevención de Desastres:
cenapred.unam.mx

Vive Campeche

CAMPECHANEA tus días

Fotos Héctor Barrera

Si vas a este tesoro escondido de México solo déjate absorber por la pasividad del lugar para relajarte, gozar y olvidarte de todas tus presiones. El turismo globalizado aún no ha llegado aquí del todo, así que el cuerpo y el alma pueden encontrar la paz y el sosiego tan codiciados.

Por Fátima Escobar

Para sumergirte en la tranquilidad del lugar sólo basta con sentarte a la orilla del malecón, sentir la brisa del aire y ver el hermoso atardecer. Aquí todo va más despacio, todo transcurre más lento. Su clima extremadamente caluroso (alrededor de 38 grados) te hace esperar a que el sol se meta para poder salir a dar la vuelta y conocer sus rincones; mientras tanto, puedes echar la siesta después de comer y así recuperar las fuerzas. Nada mejor para hacerlo que sentarse en una mecedora de madera a la orilla de un balcón o en la terraza que tengas más cerca.

Caminar para estar al tanto

Para conocer bien Campeche lo mejor es hacerlo caminado. El recorrido puede comenzar en su señorial centro histórico. Las casonas que han sido remodeladas aún conservan su imagen de antaño. Al contemplar sus elevados techos, zaguanes, enormes ventanales, patios centrales y balcones que miran a las calles empedradas, bien podrías transportarte al siglo XVIII. Aquí puedes visitar el parque principal, la catedral, la biblioteca pública, el Centro Cultural Casa # 6, la casa de artesanías y el jardín botánico. Las iglesias más importantes son: San Román, San Francisquito y San Francisco.

Los baluartes

Si eres fanático de las historias de piratas lo primero que vas a hacer es plantarte en los baluartes. Todos valen la pena: están el de San Pedro, el de San Francisco, Puerta del Mar, San Juan, Santa Rosa, San Carlos y Soledad, y los fuertes de San Miguel y San José. En la parte alta de dichas fortalezas, entre los cañones antiguos, se puede contemplar el mar, justo ahí puedes imaginar cómo era aquella época de los tan temidos ataques piratas contra el puerto.

De paseo por sus alrededores

¿Visitar zonas arqueológicas, admirar reservas naturales y cultivar el intelecto es tu idea de las vacaciones? En Campeche y sus alrededores hay varias cosas por hacer. La mejor forma para conocerlo es rentando un auto.

Grutas

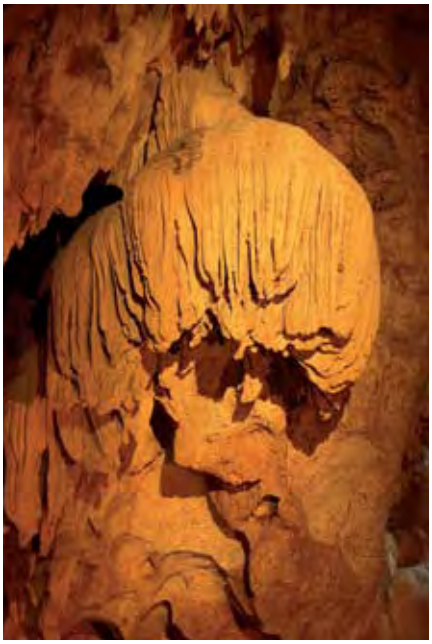
A tan solo una hora del centro de la ciudad (110 km) está el poblado de Bolonchén; cerca de ahí puedes visitar las grutas de Xtacumbilxunaán, lugar que cuenta con un sistema de iluminación que ayuda a ver mejor las grutas y sus formaciones geológicas. También puedes ir a las ruinas de Edzná en el Valle de Edzná y Kalalkmul.

De hacienda en hacienda

Las primeras haciendas en el estado de Campeche surgieron poco después de la conquista española. Hoy en día puedes hacer diferentes recorridos para conocerlas y hasta hospedarte en ellas. Si te interesan las historias de fantasmas y espíritus, pregúntales a los lugareños sobre ellas, te contarán unas de "aluxes" que te harán morir del miedo o de la risa.

La Hacienda Uayamón (lugar donde descienden los espíritus), queda a 27 km de la ciudad, aquí se crió ganado y se cultivó maíz y henequén, actualmente es un hotel de gran turismo. La hacienda Blanca Flor está en el municipio de Hecelchakan, fue uno de los sitios donde se desarrolló la Guerra de castas, el conflicto que desangró a la península por décadas. Allí también vivió la emperatriz Carlota y fue el último baluarte del gobierno de Yucatán durante las batallas contra la fuerzas carrancistas. Sus muros aún conservan vestigios de balas. Actualmente sólo se conservan restos de la casa principal y la iglesia, pero ha sido restaurada y es un gran hotel.

Estas dos son las que más valen la pena visitar, pero también están las haciendas de Santa Cruz, San Luis Carpizo y Tankuche. La Hacienda Puerta Campeche se encuentra en el centro histórico de Campeche; ha sido tienda, bodega, fábrica de jabón y exportadora de henequén. Ahora está convertida en un bello hotel de lujo y ha sido reconocida por la UNESCO como patrimonio de la humanidad.



Pueblo de Becal y sus artesanías

Los aficionados a los sombreros no se pueden perder la visita a Becal, lugar famoso por el tejido de sombreros de jipi y palma de huano. Los artesanos hacen sombreros de todas formas: redonda, tropical, española, tejana, indiana, norteña y el tan cotizado sombrero Panamá, creaciones extraordinarias que han sido incluso reconocidas a nivel mundial.

Es muy interesante ver a los artesanos tejer los sombreros dentro de las cuevas: el frío y la humedad que guardan permiten mantener la flexibilidad de la palma de jipi y poder entretejerla con facilidad. También elaboran canastos, abanicos y bolsas.

Sabroso pan

En la población de Pomuch no hay mucho que ver pero se elaboran diversos tipos de pan que, créenos, debes probar. Los hay de anís y de canela, pero los que no te debes perder son los de queso con fresa o queso con piña, la consistencia es tan suave que se deshacen en la boca.

Un grato sabor de boca

Entre los platillos típicos de la mesa campechana destacan los que se elaboran de pescados y mariscos; sin embargo, no hay que olvidar aquellos que pertenecían originalmente a la cultura maya, como el pavo, el venado, el jabalí y el cerdo (introducido por los españoles). La comida campechana es muy parecida a la yucateca y viceversa. Los lugareños siempre andan peleando sobre la paternidad de cada platillo. De esta gastronomía destaca la cochinita pibil, el relleno negro, el pan de cazón, el calamar relleno de camarón, el queso relleno y las tortitas de hoja de chaya. En todo Campeche siempre hay un rincón, una pequeña fonda o un gran restaurante donde saborear todos los guisos.

Los baluartes

Si eres fanático de las historias de piratas lo primero que vas a hacer es plantarte en los baluartes. Todos valen la pena: están el de San Pedro, el de San Francisco, Puerta del Mar, San Juan, Santa Rosa, San Carlos y Soledad, y los fuertes de San Miguel y San José. En la parte alta de dichas fortalezas, entre los cañones antiguos, se puede contemplar el mar, justo ahí puedes imaginar cómo era aquella época de los tan temidos ataques piratas contra el puerto.

De paseo por sus alrededores

¿Visitar zonas arqueológicas, admirar reservas naturales y cultivar el intelecto es tu idea de las vacaciones? En Campeche y sus alrededores hay varias cosas por hacer. La mejor forma para conocerlo es rentando un auto.

Grutas

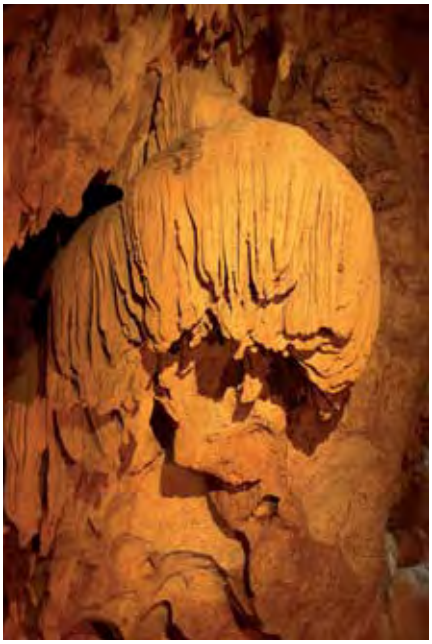
A tan solo una hora del centro de la ciudad (110 km) está el poblado de Bolonchén; cerca de ahí puedes visitar las grutas de Xtacumbilxunaán, lugar que cuenta con un sistema de iluminación que ayuda a ver mejor las grutas y sus formaciones geológicas. También puedes ir a las ruinas de Edzná en el Valle de Edzná y Kalalkmul.

De hacienda en hacienda

Las primeras haciendas en el estado de Campeche surgieron poco después de la conquista española. Hoy en día puedes hacer diferentes recorridos para conocerlas y hasta hospedarte en ellas. Si te interesan las historias de fantasmas y espíritus, pregúntales a los lugareños sobre ellas, te contarán unas de "aluxes" que te harán morir del miedo o de la risa.

La Hacienda Uayamón (lugar donde descienden los espíritus), queda a 27 km de la ciudad, aquí se crió ganado y se cultivó maíz y henequén, actualmente es un hotel de gran turismo. La hacienda Blanca Flor está en el municipio de Hecelchakan, fue uno de los sitios donde se desarrolló la Guerra de castas, el conflicto que desangró a la península por décadas. Allí también vivió la emperatriz Carlota y fue el último baluarte del gobierno de Yucatán durante las batallas contra la fuerzas carrancistas. Sus muros aún conservan vestigios de balas. Actualmente sólo se conservan restos de la casa principal y la iglesia, pero ha sido restaurada y es un gran hotel.

Estas dos son las que más valen la pena visitar, pero también están las haciendas de Santa Cruz, San Luis Carpizo y Tankuche. La Hacienda Puerta Campeche se encuentra en el centro histórico de Campeche; ha sido tienda, bodega, fábrica de jabón y exportadora de henequén. Ahora está convertida en un bello hotel de lujo y ha sido reconocida por la UNESCO como patrimonio de la humanidad.



Pueblo de Becal y sus artesanías

Los aficionados a los sombreros no se pueden perder la visita a Becal, lugar famoso por el tejido de sombreros de jipi y palma de huano. Los artesanos hacen sombreros de todas formas: redonda, tropical, española, tejana, indiana, norteña y el tan cotizado sombrero Panamá, creaciones extraordinarias que han sido incluso reconocidas a nivel mundial.

Es muy interesante ver a los artesanos tejer los sombreros dentro de las cuevas: el frío y la humedad que guardan permiten mantener la flexibilidad de la palma de jipi y poder entretejerla con facilidad. También elaboran canastos, abanicos y bolsas.

Sabroso pan

En la población de Pomuch no hay mucho que ver pero se elaboran diversos tipos de pan que, créenos, debes probar. Los hay de anís y de canela, pero los que no te debes perder son los de queso con fresa o queso con piña, la consistencia es tan suave que se deshacen en la boca.

Un grato sabor de boca

Entre los platillos típicos de la mesa campechana destacan los que se elaboran de pescados y mariscos; sin embargo, no hay que olvidar aquellos que pertenecían originalmente a la cultura maya, como el pavo, el venado, el jabalí y el cerdo (introducido por los españoles). La comida campechana es muy parecida a la yucateca y viceversa. Los lugareños siempre andan peleando sobre la paternidad de cada platillo. De esta gastronomía destaca la cochinita pibil, el relleno negro, el pan de cazón, el calamar relleno de camarón, el queso relleno y las tortitas de hoja de chaya. En todo Campeche siempre hay un rincón, una pequeña fonda o un gran restaurante donde saborear todos los guisos.

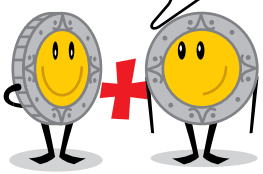
¡Ahorra desde ahora!

PESO A PESITO

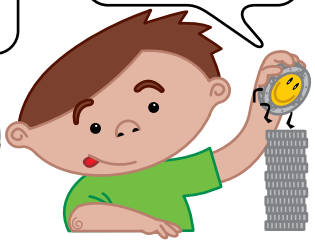
Ahorrar es uno de los mejores hábitos que una persona puede tener. ¡No le dejes toda la responsabilidad a tus papás! Tú puedes aprender a administrarte y ahorrar. Sigue estos tips, no pierdas tiempo y adquiere este hábito útil para tu vida. Por MarTe

1 Define
Para ahorrar, primero debes definir tu objetivo. ¿Qué quieres comprar? Desde los cuadernos para tu escuela hasta un videojuego, si tienes presente tu meta será más fácil.

2 Cuenta
Tus papás te dan domingo, tu abuelito cada 15 días que lo ves te da dinero y tus tíos también. Suma en un cuaderno todo para que puedas calcular en cuánto tiempo (menos tus gastos de la semana) lograrás comprarte lo que quieres.

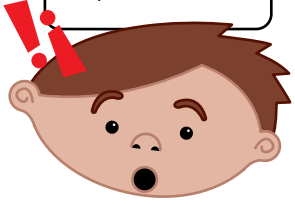


3 Divide
¿Ya tienes el resultado? ¿Contaste lo que gastas para tu lunch y las tareas escolares? Si además de tu domingo te dan dinero para la semana, puedes ahorrar más.



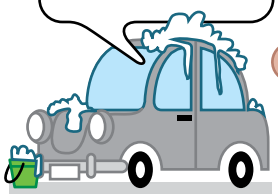
4 Sustituye
Evita gastos. En vez de comprar en el recreo, pide que te pongan un sándwich. Antes de comprar una monografía, investiga los temas. Cambia los videojuegos con tus amigos o armen torneos en casa de quien tenga consola para que no gastes en las maquinitas.

5 Sólo para emergencias
Durante el tiempo que ahorres puede ser que se te presente un evento (un viaje escolar, el cumple de tu mejor amigo). Destina cuánto puedes gastar y alarga el tiempo que planeaste para cumplir tu meta.



6 ¡Calma!
No te desesperes. Tal vez por algún tiempo no puedas comprar algo, pero al final, comprar lo que querías con tu propio dinero ¡te encantará!

7 Crece tu ahorro
¿Quieres acortar el tiempo para lograr tu meta? Es hora de echar a volar tu imaginación: vende dulces a tus vecinos, corta el pasto, limpia los carros de tu edificio o lo que se te ocurra. Te sorprenderá el dinero que puedes obtener así.



8 Vuélvelo un hábito
¡Lo lograste! Disfruta lo que compraste con tu ahorro. Si guardas este hábito durante tu vida, cuando crezcas podrás tener cosas más grandes, como un carro o una casa.

¿Dónde puedes guardar tu dinero?
Algunos bancos tienen cuentas creadas especialmente para niños. La ventaja de que lo guardes ahí es que te genera rendimientos, es decir, te dan un porcentaje de dinero por cada peso que tienes en tu cuenta. Si no te alcanza para esta opción, puedes guardar tus ahorros en una alcancía tradicional. En la siguiente página te damos las instrucciones para que armes la tuya.

Arma tu ahorro

Empieza a guardar tu dinero hoy. Arma tu propia alcancía, ¡es muy fácil!

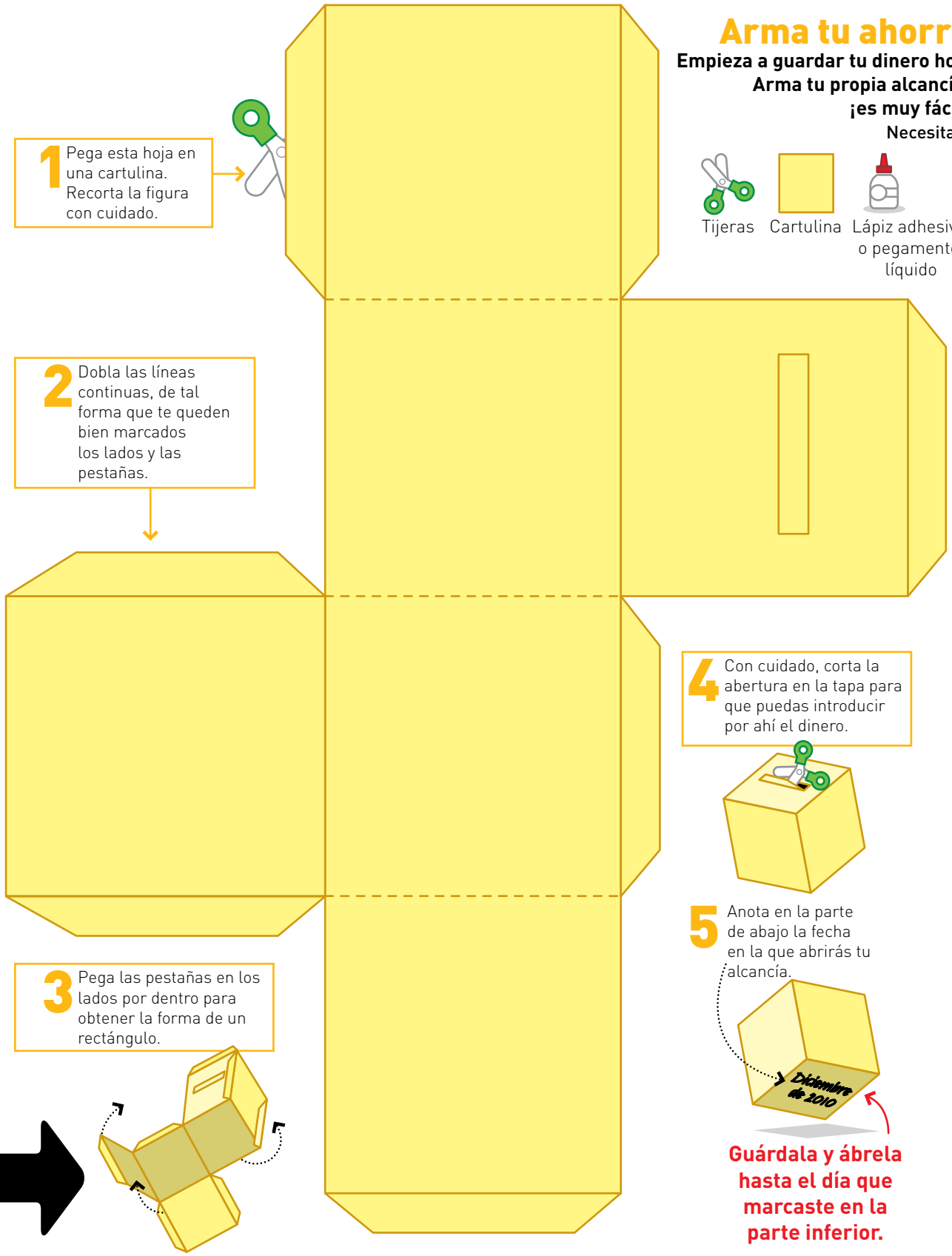
Necesitas:

Tijeras

Cartulina

Lápiz adhesivo o pegamento líquido

1 Pega esta hoja en una cartulina. Recorta la figura con cuidado.



2 Dobla las líneas continuas, de tal forma que te queden bien marcados los lados y las pestañas.

3 Pega las pestañas en los lados por dentro para obtener la forma de un rectángulo.

4 Con cuidado, corta la abertura en la tapa para que puedas introducir por ahí el dinero.

5 Anota en la parte de abajo la fecha en la que abrirás tu alcancía.

Guárdala y ábrela hasta el día que marcaste en la parte inferior.

Gráfico Oldemar

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** mínimos y máximos de productos de consumo generalizado en 26 ciudades.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.
- **Canasta inteligente:** para comparar los costos de tu lista del súper.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

revistadelconsumidor.gob.mx

Aquí podrás encontrar artículos, estudios de laboratorio, videos, programas de radio, contenidos exclusivos.
• Únete además a las redes sociales de la **Revista del Consumidor:** facebook.com/profeco, revistadelconsumidor.hi5.com y twitter.com/profeco

Podcast en iTunes

Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada semana un episodio nuevo con información relevante y temas actuales de consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología y **Profeco,** encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características. Te ayudará a disminuir tus gastos de combustible.

youtube.com/profecotv

Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto directo con nuestrosespecialistas jurídicos.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Lerdo #53, 2do piso, col. Barrio San Pablo, CP 09000.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Artículo Tercero #113, col. Fraccionamiento Constitución, CP 42080, Pachuca de Soto.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.
Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Héctor Suárez Gomís, CONSUMIDOR

Del Tacubayo a Jean Phillipe Martin, el diseñador ambos sexos. El actor que ha dado cátedra de cómo ser hijo del más famoso y salir con la frente en alto, ahora es escritor: en *El Pelón en sus tiempos de cólera* (blog, columna, monólogo y libro), se burla, entre otras cosas, de cómo sobrevivió a su familia "disfuncional". ¿Le afectará eso a la hora de consumir?

¿En qué gastas sin miramientos?
En aquello que es necesario: la comida, medicamentos, la colegiatura de mi hija y todo lo que ella necesite.

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Me he arrepentido de comprar de más de lo que sí necesito. Si necesito calzones, en vez de comprarme cuatro me compro diez.

La última vez que tuviste un problema con un comerciante, ¿le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Cuando tengo un problema exijo que lo resuelvan, pero no lo pido de manera grosera. Estoy acostumbrado a que si estoy pagando por un servicio, ese es el servicio que quiero que me den.

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?

"La campaña del 'papá pirata' es la más estúpida, absurda, tonta y ridícula de todas."

No. Creo que el calentamiento global no es por culpa de los seres humanos y sí que es un pretexto buenísimo para generar dinero. Creo que nosotros tenemos culpa en algunas cosas, pero no en el 100%: el planeta se hubiera calentado existiéramos o no. Trato de no hacerle daño al planeta, pero no pienso en ello cuando voy a comprar. Al Gore, su DVD y sus conferencias me parecen mentiras para ganar dinero.

¿Existe algo cercano al producto perfecto?
Sí. La televisión con la que soñaste, enorme pero que sólo mide un centímetro de ancho ya existe. Creo que la tecnología sí cumple con eso de ofrecernos productos perfectos.

¿Tienes placeres culpables al consumir?
Sí, como todos. Los iPod cambian cada par de años, así que, aunque ya tengas uno y sabes que no lo necesitas, quieres esa nueva generación y lo compras. Creo que en eso caemos todos.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
No tengo idea. ¡Qué pregunta tan graciosa!

Si tu ritmo de vida lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
Por cuestiones de mi chamba necesito ir a restaurantes, porque no me da tiempo de ir a mi casa. Y no es que me guste, voy por necesidad. Pero no cocino, odio la cocina.

¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?
De manera analizada, realizas una compra, no nada más por intuición o por impulso.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
La campaña contra las películas pirata ("Eres un papá pirata") es la más estúpida, absurda, tonta y ridícula de todas. El mensaje es que tu papá te quiere más si gasta más; "Las películas pirata se ven mal"... sí, ¡pero las clonadas se ven igual! "¿Qué le estás enseñando a tus hijos?"... ¡pues a ahorrar! En vez de crear conciencia de que se trata de un delito, esa campaña lo único que hace es que te pitorrees de lo que estás viendo. No es una campaña inteligente. Los mejores comerciales se hacen en Europa y Argentina, en México tienen miedo de hacer el anticomercial, hablar mal de un producto para que la gente lo vea bien. ¿Recuerdan el comercial de Guaraná Antarctica en el que Maradona tiene un pesadilla porque está jugando para Brasil, con todo y playera? Se despierta, ve el producto y dice: "No vuelvo a tomar esto en mi vida". Genial. ¿Sabías que el producto fue el más vendido ese año?

No, la verdad, no lo sabíamos...

¿El cliente siempre tiene la razón?
No. Es una frase muy tonta que no nos deja crecer. El cliente no siempre tiene la razón, así de sencillo.

¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano?
Somos muy impulsivos.

¿Qué recomendarías para mitigar la crisis económica en el hogar?
Abrir los ojos y ver la realidad de cada uno: hay gente que gana muchísimo y la crisis no les va a pegar. Tienes que ser honesto contigo para saber si puedes gastar o si tienes que guardar.

Cuando lees la lista de ingredientes o componentes del algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?
No... ¡Soy niño! Es algo que no tomo en cuenta. Cuando voy a llevarme algo al estómago es porque sé qué es y me gusta.

¿Te consideras despilfarrador?
Un poquito en mis caprichos: buenas comidas, buenos restaurantes, buena ropa, libros y música (es genial eso de poder bajar los discos y que no ocupen un espacio en tu entorno).

Foto EFE

CONAGUA
Comisión Nacional del Agua

GOBIERNO FEDERAL

Enjabona Tus Trastes con LA LLAVE CERRADA

WWW.PROTEGEELAGUA.GOB.MX

el AGUA Es como de Tu FAMILIA

¡PROTÉGELA!

PARA MAYOR INFORMACIÓN MARCA AL
01 800 3 CONAGUA (266 2482)

ENVÍA "ALTA" AL 33666
Y RECIBE TIPS PARA PROTEGER EL AGUA.

EL USUARIO ACEPTA RECIBIR INFORMACIÓN EN SU CELULAR.
LOS COSTOS EN BASES A TARIFAS DE CADA OPERADOR MISMOS QUE NO EXCEDERÁN $1 PESO.
LA OPERADORA NO SE HACE RESPONSABLE

¡Vacúnate contra la **influenza AH1N1**!

Para protegernos y proteger a los demás, los grupos de riesgo debemos vacunarnos contra la influenza A H1N1.

La vacuna se aplica de manera gratuita en las unidades y centros de salud, es segura y su calidad es la misma en el sector público que en instituciones privadas, pues la fabrican los mismos laboratorios.

¿Quiénes deben vacunarse?

- Mujeres en el segundo o tercer trimestre de embarazo
- Personal de salud en contacto directo con pacientes
- Niños de 6 a 23 meses
- Personas de 2 a 64 años de edad con riesgo de complicarse por padecer:
  - Enfisema o asma
  - Obesidad mórbida (con IMC de 40 o más)
  - Enfermedades del corazón
  - Diabetes *mellitus* con complicaciones (insulinodependiente, con daño al corazón, al riñón, etc.)
- Inmunocomprometidos por tratamientos médicos contra el cáncer, padecimientos autoinmunes, VIH/sida, enfermedades renales o hepatitis crónica activa.
- Enfermedades neuromusculares (trastornos del cerebro, médula espinal y del sistema nervioso) que impidan un buen funcionamiento de secreciones pulmonares.
- Madres y cuidadoras de niños menores de 6 meses.

Gráfico Vena2

¡Protégete y ayuda a protegernos a todos!

El hábito del corredor, PASO A PASO

Cuánto y cómo correr sin lesionarse en el intento

*Si nunca hiciste ejercicio, eres una mujer de más de 40 años, un hombre mayor de 45, o tienes más de 10 kilos de sobrepeso, es mejor que empieces caminando, durante un mes: En la primera semana camina 10 minutos, en la segunda 15, en la tercera 20 y en la cuarta 30 minutos, siempre al paso más ligero que puedas.

Si eres una persona de actividad moderada puedes seguir el siguiente plan:

• **Primera semana**	trota muy suave durante **20** minutos.
• **Segunda semana**	trota muy suave de **20** a **25** minutos.
• **Tercera semana**	Al mismo paso, trota de **30** a **35** minutos.
• **Cuarta semana**	**igual** que la anterior.
• **Quinta semana**	trota a paso más rápido durante **20** a **25** minutos.
• **Sexta semana**	**igual** que la anterior.

* Para entrar en la zona de quema de grasa debes mantener un paso constante en el 60 al 75% de tu ritmo cardiaco máximo.

Recuerda que...

- Es importante no incrementar el tiempo de ejercicio más de 30% semana a semana.
- Corre tres veces por semana, intercalando un día para descansar. El día de descanso puedes realizar una actividad que propicie la flexibilidad, como el yoga o ejercicios de fuerza, pilates o pesas por ejemplo.
- Estira siempre antes y después de correr. Para calentar el cuerpo, lo mejor es caminar rápido 5 minutos, o trotar muy suavemente.
- No olvides mantenerte hidratado (para estos tiempos no necesitas bebidas deportivas y lo mejor es el agua natural).
- La competencia es contigo mismo. No te preocupes si todos los que corren en el parque lo hacen más rápido que tú. Lo importante es que te vayas superando a tu ritmo.

Asesoramiento Claudia Vieyra, entrenadora.

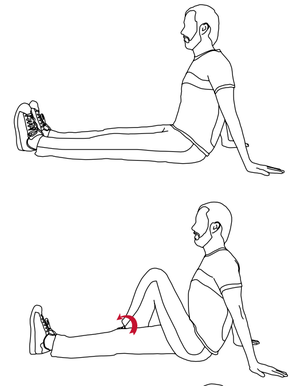
Estiramientos básicos

Estirar bien es fundamental para un buen desempeño y para no lesionarse. Estos movimientos estimulan la circulación de la sangre, aportan calentamiento y vuelven más flexible al cuerpo. Además, ayudan a que se oxigenen tus músculos.

Para estirar músculos abductores y espalda baja

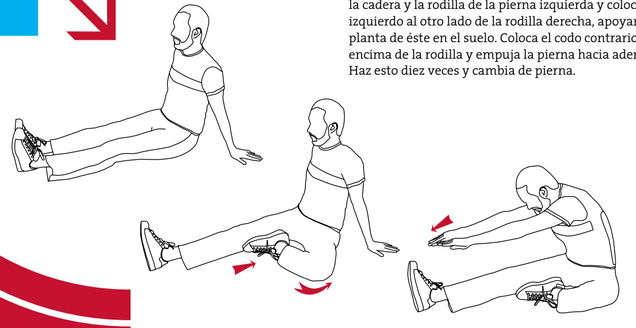
Parado sobre una pierna, flexiona la otra tomándote el pie desde la punta y estirando hacia atrás y arriba el cuadrícep, contando hasta diez.

Para estirar glúteos



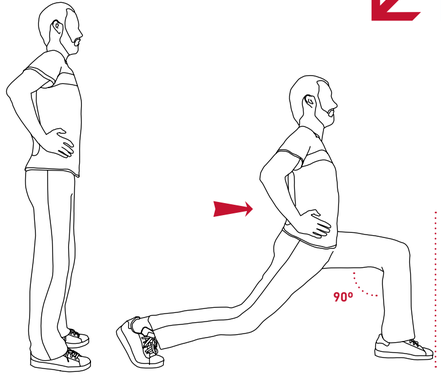
Sentado en el suelo con las piernas extendidas, flexiona la cadera y la rodilla de la pierna izquierda y coloca el pie izquierdo al otro lado de la rodilla derecha, apoyando la planta de éste en el suelo. Coloca el codo contrario por encima de la rodilla y empuja la pierna hacia adentro. Haz esto diez veces y cambia de pierna.

Para estirar femorales, abductores, pantorrilla y banda isquitibial



Sentado, estira una pierna y flexiona la otra apoyando la parte lateral del tobillo unos cinco dedos bajo la rodilla. Inclina el torso sin curvar la espalda, estira los brazos y extiende los dedos de las manos hacia la punta del pie. No te balancees, quédate así por 5 segundos, relaja y repítelo seis veces con cada pierna.

Flexión de cadera, para estirar ingle y cuadríceps posteriores

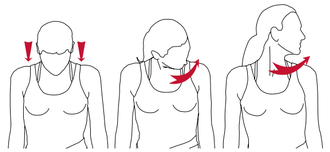


De pie, haz un desplante hacia delante con la rodilla flexionada 90 grados (que no rebase la punta del pie de la misma pierna). Mientras, estira la otra pierna dejando una breve flexión (puedes descender hasta casi tocar el piso, pero no lo fuerces si duele). Manténte estático, sin balancearte, quédate así por 5 segundos y haz una serie de cinco con cada pierna.

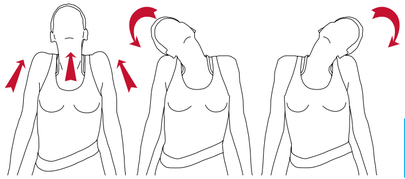
Profeco
REVISTA DEL CONSUMIDOR

Calentamientos básicos

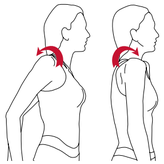
Para calentar el cuello



Rota el cuello en círculos suaves con la barbilla pegada al pecho a un lado y al otro. Con los hombros levantados en posición "no me importa" y la cabeza hacia atrás, balancéala hacia un lado y al otro.

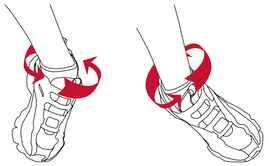


Para calentar los hombros



Rota los hombros en círculos para adelante y para atrás.

Para calentar los tobillos



Rota los tobillos en círculos hacia la izquierda y la derecha y luego estíralos hacia delante y atrás, unos 10 segundos con cada pie.

Recuerda que...

- Nunca se deben dar rebotes, ni hay que estirar bruscamente.
- Es preciso sentir una tensión suave en el músculo, pero no dolor.
- Mientras haces los estiramientos, respira suave, rítmica y profundamente.
- Realiza los movimientos con conciencia y lentitud. Es más importante realizarlos al terminar de correr que con anterioridad. Estira al menos durante 10 minutos al finalizar la práctica.

Claves de la buena postura

Mira hacia el frente para no encorvarte ni causar lesiones a tu cuello.

Inclina el cuerpo unos 5 grados para mantener la inercia.

Mantén hombros y brazos relajados, éstos doblados a 90 grados para que se muevan hacia delante y atrás, entre la cintura y bajo el pecho.

Deja caer tus pies suavemente entre el talón y el arco, impúlsate con los dedos de los pies.

Fotos: Getty Images

La cuenta cardiaca

En la actividad aeróbica el ritmo cardiaco (latidos por minuto) se eleva durante 15 a 20 minutos en lo que se llama "la zona tope". Para calcularlo:

- Resta tu edad a la cifra 220.
- Al resultado réstale tu ritmo cardiaco en reposo.
- Si eres principiante, multiplica esta cifra por 0.6. Suma tu ritmo cardiaco en reposo a la cifra resultante.

El resultado indica el que debe ser tu ritmo cardiaco tope o máximo por minuto.

Correr distancias largas sería especialmente efectivo para prevenir la hipertensión, el aumento del colesterol y la diabetes, según publicó la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

¿Y si me lesiono?

Si se comienza a entrenar gradualmente, sin sobreexigirse, se usan tenis adecuados para correr con una buena amortiguación y se estira antes y después de cada práctica, no hay razones para lesionarse. Hay muchos mitos alrededor de los peligros físicos que causa correr, pero también existen varias investigaciones que los desmienten: Según exámenes recientes publicados en el *Journal of Anatomy* y en el *Southern Medical Journal*, esta disciplina no aumenta el riesgo de padecer el desgaste de cartílagos que causa dolor en la cadera y en las articulaciones de las rodillas (denominado osteoartritis), ni tampoco daña la espalda. Por el contrario, correr fortalece y protege músculos y ligamentos. Si tienes alguna condición física especial o mucho sobrepeso, consulta a tu médico antes de lanzarte de lleno a las pistas.

¿Al aire libre o en el gimnasio?

Diversos estudios afirman que al correr al aire libre se queman 5% más calorías que al hacerlo en una cinta o caminadora. Correr en un parque puede resultar más relajante gracias al contacto con la naturaleza, y ¡es gratis! Por otra parte, es posible que trotar bajo techo en una cinta sea más indicado en el tiempo invernal (pues el aire de la ciudad está más frío y contaminado). La tecnología de estas máquinas –los tableros donde decides la cantidad de kilómetros por hora que desees realizar– ayuda a que lleves un paso constante.

Para mantener la motivación

En Internet existen varias comunidades de corredores a las cuales unirse para recibir y compartir consejos y mantener las ganas arriba: Una de ellas es c25k.com, un plan gradual de 9 semanas para que dejes el sofá y te animes a correr tus primeros 5 kilómetros. Suscribirse a su red social es gratis y puedes leer las experiencias de miles de principiantes en diversos rincones del mundo, así como tips de nutrición y otros tópicos como lesiones, ejercicos de calentamiento y equipo para correr.

Profeco
REVISTA DEL CONSUMIDOR

Platillo Sabio Profeco

Cazuela de lentejas con arroz

Platillo Sabio Profeco

Ensalada de pollo con aderezo de ajonjolí

Platillo Sabio Profeco

Cazuela de lentejas con arroz

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 464 • Proteínas 22 g • Hidratos de carbono 73 g • Colesterol 0 mg • Fibra dietética 7 g • Lípidos 9 g

Ingredientes (6 raciones)

- 2 1/4 tazas de lentejas (500 g)
- 3/4 taza de arroz (100 g)
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 1 1/4 litros de caldo de verduras
- 1 taza de poro troceado (100 g)
- 3 dientes de ajo
- 1/2 kg de jitomate
- 1 pimiento rojo, lavado, despepitado y cortado en aros
- 100 g de brócoli lavado y cortado en ramitos pequeños
- 12 elotitos partidos en mitades a lo largo (120 g)
- 1/2 taza de ejotes lavados y partidos a la mitad
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de albahaca fresca troceada
- sal y pimienta al gusto

29

Preparación:

1 Lava las lentejas y resérvalas. Si temes que estén duras, puedes remojarlas 20 minutos en agua fría mientras preparas el resto de los ingredientes.
2 Remoja el arroz en agua caliente durante 10 minutos. Posteriormente, enjuágalo en una coladera al chorro del agua fría. Escúrrelo y sécalo.
3 Machaca los tres dientes de ajo y dóralos en el aceite en una cazuela, junto con el arroz.
4 Añade el caldo de verduras frío y las lentejas.
5 Cuece a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando.
6 Posteriormente añade el poro. El concassé (picado grueso) de jitomate, el pimiento cortado en aros, los ramitos de brócoli, los elotitos en mitades, los ejotes y por último el comino molido.
7 Lleva la mezcla a ebullición y posteriormente cuece nuevamente a fuego bajo durante 10 o 15 min más, hasta que las verduras y las lentejas estén suaves y se haya absorbido la mayor parte del líquido. Si es necesario añadir más agua, agrégala en poca cantidad.
8 Agrega la albahaca troceada y salpimienta el plato. Sírvelo caliente.

Costo aproximado: $130

Foto Arturo Buitrón

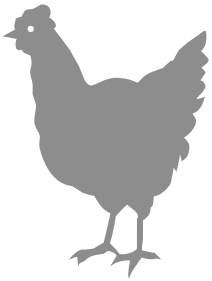
Platillo Sabio Profeco

Ensalada de pollo con aderezo de ajonjolí

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 642 • Proteínas 27 g • Hidratos de carbono 29 g • Colesterol 69 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 45 g

Ingredientes (6 raciones)

600 g de pechuga de pollo deshuesada
1/3 de taza de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de manzana
sal de ajo al gusto
sal y pimienta al gusto
2 piezas de lechuga francesa
1 manojo de espinacas (120 g)
8 tortillas de maíz
1/4 de taza de aceite de maíz (1)



Aderezo

1/2 de taza de aceite de maíz (2)
2 cucharadas de azúcar morena
1 cucharada de pimentón
1 1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de mostaza
1 cucharada de jugo de limón
1/4 de taza de vino blanco
1/4 de pieza de cebolla
3 cucharadas de ajonjolí tostado

30

Preparación:

1 Limpia la pechuga deshuesada y córtala en tiras o fajitas del mismo tamaño.
2 Prepara una marinada con el aceite de oliva, el vinagre, la sal de ajo, la sal, la pimienta y el jugo de limón. Coloca las fajitas de pollo en la marinada (procura que toda la carne quede impregnada con la preparación) y refrigera de 20 a 30 minutos.
3 Lava y desinfecta las lechugas y las hojas de espinaca. Escúrrelas y sécalas. Reserva.
4 Corta las tortillas en juliana (corte en tiras muy finas y pequeñas). Calienta aceite (1) en una sartén y fríelas. Escúrrelas y absorbe el exceso de aceite con papel absorbente. Reserva.
5 Licua el aceite (2), el azúcar, el pimentón, la sal, la mostaza, el vino, la cebolla y el ajonjolí tostado en la licuadora.
6 Saltea las tiras de pollo en una parrilla, hasta que se doren. En un platón coloca las hojas de lechuga y de espinaca, rocíalas con el aderezo, pon encima los trozos dorados de pollo y distribuye la tortilla frita.

Costo aproximado: $159

Foto Arturo Buitrón